Die leichte Große Küche

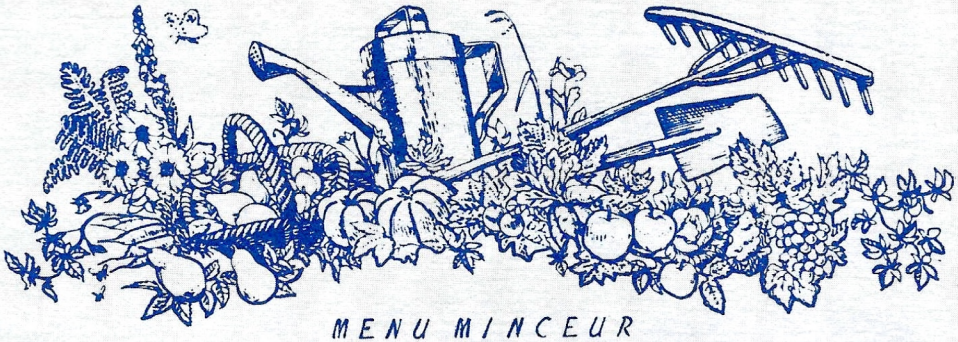
Die Originalrezepte von Michel Guérard

Das Standardwerk der »nouvelle cuisine«

Eingeleitet und herausgegeben von Klaus Besser

DIE REVOLUTION DER KOCH-KUNST

manager magazin-Luxusausgabe
ULLSTEIN



MENU MINCEUR

"les prés et les sources d'Eugénie"

DEJEUNER

Tarte à la tomate fraîche
Au pistou

==

Cuisse de caneton grillée
Au citron vert

==

Purée de céleri au persil

==

Granité de chocolat amer

======

DINER

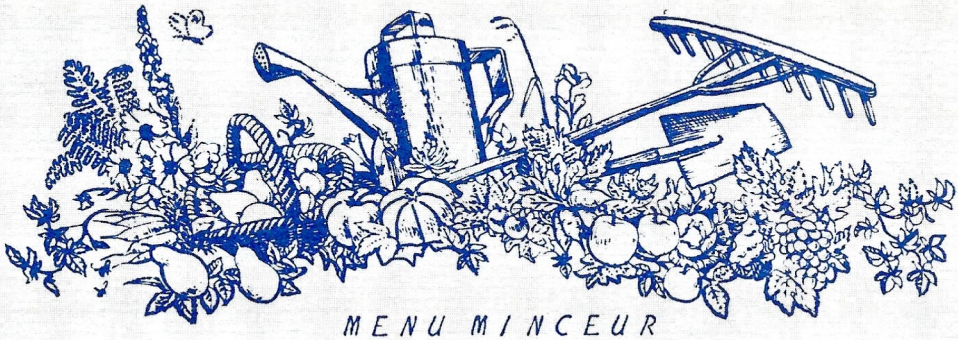
Soupe aux champignons de Paris
Et aux ciboulettes

==

Gateau de homard
Aux carottes fondantes
Et aux morilles

==

Compote de pommes à l'abricot



MENU MINCEUR

" les prés et les sources d'Eugénie "

DEJEUNER

Gateau de foies blonds de volaille
Au coulis de culs d'artichaut

==

Poulet en Soupière
Aux écrevisses

==

Fruits au vin de graves

======

DINER

Crème d'oseille mousseuse

==

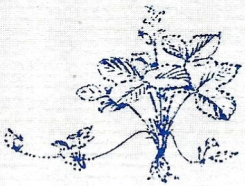
Turbot clouté d'anchois
Au safran

==

Oignons tante Louise

==

Tarte fine chaude
aux pommes



Michel Guérard
Die leichte Große
Küche

Michel Guérard

Die leichte Große Küche

Ullstein
manager magazin
luxusausgabe
herausgegeben von
Klaus Besser

Verlag Ullstein GmbH · Berlin · Frankfurt/Main · Wien

© 1976 Editions Robert Laffont, S.A., Paris.
Titel der Originalausgabe *La grande cuisine minceur*
© 1977 der deutschen Ausgabe Verlag Ullstein GmbH
Berlin · Frankfurt/Main · Wien
Deutsche Übersetzung Klaus Besser
Alle Rechte vorbehalten.
Druck: May & Co, Darmstadt
Printed in Germany 1977

Sonderausgabe für die
manager magazin Verlagsgesellschaft mbH,
Hamburg

CIP-Kurztitelaufnahme der Deutschen Bibliothek

Guérard, Michel
Die leichte Große Küche / hrsg. von Klaus Besser. –
Berlin, Frankfurt/Main, Wien: Ullstein, 1977.
Einheitssacht.: La grande cuisine minceur ‹dt.›
ISBN 3-550-07783-1

Inhalt

13 Vorwort von Michel Guérard
15 Einführung: »Wie neu ist die ›Neue Küche‹« Von Klaus Besser
24 Zum richtigen Gebrauch dieses Buches
26 Eine leichte Woche in Eugénie-les-Bains
29 Kleines Lexikon der Küchensprache

Erstes Kapitel: Vom Kochen

34 *Analyse und Grundsätze verschiedener Kocharten – die zwei großen Gesetze:* Durch Verschließen. Im Austausch

36 *Die verschiedenen Kochtechniken*
36 Kochen am Herd oder auf offenem Grill
41 Rösten
45 Schmoren
49 Garen in der Fritüre
52 Verschlossene Garung
59 Pochieren

Zweites Kapitel: Das Binden und die Saucen

64 *Die drei großen Fonds*
65 Heller Kalbsfond
68 Heller Geflügelfond
70 Fischfond oder Fischsud

72 *Analyse und Prinzipien von Bindemitteln und Saucen*

78 *Einige Star-Saucen der französischen Tradition*
78 Emulsions-Saucen: Mayonnaise
80 Béarnaise
83 Eine verwandte Sauce: Beurre blanc
84 Die Amerikanische, eine wilde Sauce, die von der Küste kommt
86 Eine Sauce mit dem Duft von Erde und Humus: die Périgueux-Sauce

Drittes Kapitel: Die Gewürze

88 *Gewürze, ein Duft von Abenteuer*
91 *Feine Kräuter und Aromastoffe*
94 *Marinaden – Alchimie einer vergangenen Zeit*
95 Zwei traditionelle Marinaden
96 Zwei Marinaden der alten Landesküche
96 Die Marinaden in der leichten Küche

Viertes Kapitel: Die leichten Rezepte

SUPPEN

98 Bouillon de légumes d'Eugénie – Gemüsebouillon »Eugénie«
99 Soupe de tomates fraîches au pistou – Frische Tomatensuppe mit Basilikum
101 Crème d'oseille mousseuse – Schaumige Sauerampfer-Creme
102 Soupe de grenouilles – Froschschenkelsuppe
104 Soupe à la grive de vigne – Weinbergdrossel-Suppe
106 Velouté aux champignons des bois – Samt-Suppe aus Waldpilzen
108 Soupe de truffes – Trüffelsuppe

KALTE SAUCEN

110 Sauce vinaigrette n° 1 – Vinaigrette-Sauce Nr. 1
110 Sauce vinaigrette n° 2 – Vinaigrette-Sauce Nr. 2
111 Sauce mayonnaise – Mayonnaise-Sauce
112 Sauce aigre-douce à l'oignon – Süßsaure Sauce mit Zwiebeln
112 Sauce orange – Orangen-Sauce
113 Sauce rose – Rosarote Sauce
113 Sauce préférée – Beliebte Sauce
114 Sauce créosat – Creosat-Sauce
115 Sauce grelette – Tomaten-Sauce
116 Sauce »homardière« froide – Kalte Hummer-Sauce

WARME SAUCEN

117 Nage ou court-bouillon – Sud oder Würzbrühe
118 Sauce vierge – Jungfräuliche Sauce
119 Sauce béarnaise d'Eugénie n° 1 – Béarnaise von Eugénie Nr. 1

121 Sauce béarnaise d'Eugénie n° 2 – Béarnaise von Eugénie Nr. 2
123 Sauce beurre blanc – Weiße Buttersauce
124 Sauce coulis d'asperges – Spargelpüree-Sauce
125 Sauce coulis de tomates fraîches – Frische Tomatenpüree-Sauce
127 Sauce coulis d'artichauts – Artischockenpüree-Sauce
128 Sauce au persil – Petersilien-Sauce
129 Sauce à la crème d'ail – Knoblauchcreme-Sauce
130 Sauce à la pomme – Apfelsauce
131 Sauce aux champignons des bois – Sauce aus Waldpilzen
132 Sauce sabayon au vin rouge – Sabajone-Sauce mit Rotwein
133 Sauce »homardière« chaude – Heiße Hummer-Sauce

VORSPEISEN

134 Œuf au plat à l'eau – Spiegeleier im Wasser
135 Cresson à l'œuf poché – Gartenkresse mit pochiertem Ei
136 Œuf glacé à la ratatouille – Glaciertes Ei auf Ratatouille
138 Œuf poule au caviar – Hühnerei mit Kaviar
140 Huîtres à la poule – Austern mit Ei
141 Artichauts Mélanie – Melanie-Artischocken
142 Caviar d'aubergines – Auberginen-Kaviar
144 Gâteau d'herbage à l'ancienne – Kräuterkuchen nach alter Art
146 Gâteau de carottes fondantes au cerfeuil – Zarter Möhrenkuchen mit Kerbel
148 Gâteau moelleux d'asperges – Weicher Spargelkuchen
150 Tourte aux oignons doux – Süßer Zwiebelkuchen
152 Soufflé aux tomates fraîches – Soufflé mit frischen Tomaten
154 Tarte de tomates fraîches au thym – Frischer Tomatenkuchen mit Thymian
155 Truffes sous le sel – Trüffel unter Salz
156 »Hure« de saumon au citron et poivre vert – Lachssülze mit Zitrone und grünem Pfeffer
159 Terrine de poissons aux herbes fraîches – Fischterrine mit frischen Kräutern
161 Mousseline de grenouilles au cresson de fontaine – Frosch-Schaum mit Brunnenkresse
163 Terrine de loup chaude aux pointes d'asperges – Heiße Seewolf-Terrine mit Spargelspitzen
165 Gâteau de foies blonds de volaille – Heller Geflügelleber-Kuchen

SALATE

167 Salade à la Geisha – Geisha-Salat
169 Salade des prés à la ciboulette – Wiesensalat mit Schnittlauch
171 Salade de truffes au persil – Trüffelsalat mit Petersilie
172 Salade pleine mer – Meeressalat
174 Salade de moules au safran et aux cœurs de laitue – Muschel-Salat mit Safran und Kopfsalatherzen
176 Salade de poissons crus marinés – Salat aus marinierten rohen Fischen
177 Salade de crabe au pamplemousse – Krabbensalat mit Pampelmuse
178 Salade d'écrevisses de rivière – Salat aus Flußkrebsen
179 Salade de homard au caviar – Hummersalat mit Kaviar
181 Salade de cervelles d'agneau – Salat aus Lammhirn
183 Salade de cerfeuil à l'aile de pigeon – Kerbelsalat mit Taubenflügel

FISCHE, SCHALEN- UND KRUSTENTIERE

185 Huîtres au champagne – Austern in Champagner
186 Saint-Jacques et belons aux truffes – Jakobsmuscheln und Belon-Austern mit Trüffeln
188 Homard, langouste ou écrevisses à la nage – Hummer, Languste oder Krebse im Sud
190 Homard à la tomate fraîche et au pistou – Hummer mit frischer Tomate und mit Basilikum
192 Homard au cresson – Hummer mit Kresse
194 Homard rôti au four – Hummer im Ofen geröstet
196 Gâteau de homard aux carottes fondantes – Hummerkuchen mit Karotten-Püree
198 Escalope de saumon à l'oseille – Lachsschnitzel mit Sauerampfer
200 Truites en papillote à l'aneth et au citron – Forellen mit Dill und Zitrone in Folie
201 Carrelet au cidre – Scholle in Apfelwein
202 Merlan à la julienne de légumes – Merlan mit Gemüse-Julienne
204 Dorade cuite sur litière – Goldbrasse auf Gemüsebett
206 Chapon de mer farci – Gefüllter Drachenkopf oder Rascasse
208 Sabayon de Saint-Pierre en infusion de poivre – Petersfisch-Sabajone in Pfefferaufguß
209 Bar aux algues – Seewolf auf Algen

211 Turbotin clouté d'anchois à la vapeur de safran – Baby-Steinbutt, mit Sardellen gespickt und in Safran gedämpft
213 Court-bouillon de tous les poissons aux légumes nouveaux – Würzbrühe aus Fischen und jungen Gemüsen
215 Le grand pot-au-feu de la mer – Der große Meerestopf

FLEISCH UND GEFLÜGEL

218 Grillade de bœuf aux appétits – Grillfleisch vom Rind
219 Grillade de bœuf au gros sel – Grillfleisch vom Rind mit grobem Salz
220 Grillade de bœuf au poivre vert – Grillgericht vom Rind mit grünem Pfeffer
221 Estouffade de bœuf aux petits légumes – Gedünstetes Rindfleisch mit feinen Gemüsen
223 Pot-au-feu de viande en fondue – Pot-au-Feu aus Fleisch-Fondue
225 Langue de bœuf à la fondue d'oignons – Rinderzunge in Zwiebelfondue
227 Côte de veau »grillée en salade« – Kalbskotelett in Salat gegrillt
229 Escalope de veau grillée au coulis de culs d'artichauts – Gegrilltes Kalbsschnitzel mit Artischockenboden-Püree
230 Blanquette de veau à la vapeur – Gedämpftes Kalbsfrikassee
232 Jarret de veau aux oranges – Kalbshaxe mit Orangen
234 Rognon de veau »en habit vert« – Kalbsnieren in grünem Kleid
236 Foie de veau à la vapeur aux blancs de poireaux en aigredoux – Gedämpfte Kalbsleber mit weißem Porree, süß-sauer
238 Gâteau de ris de veau aux morilles – Kalbsbrieskuchen mit Morcheln
240 Ragoût fin d'Eugénie – Feines Ragout »Eugénie«
243 Gigot d'agneau cuit dans le foin – Lammkeule, in Heu gegart
244 Volaille »truffée« au persil – »Getrüffeltes« Geflügel mit Petersilie: Hühnchen, Perlhuhn, Fasan
246 Ailerons de volailles aux navets confits – Geflügelflügel mit eingemachten Rübchen
248 Poulet au tilleul en vessie – Hühnchen mit Lindenblüten in der Blase
250 Poulet aux écrevisses – Hähnchen mit Krebsen

251 Poulet en soupière aux écrevisses – Hähnchentopf mit Krebsen
252 Gigot de poulette cuit à la vapeur de marjolaine – Hühnchenkeule, in Majoran gedämpft
255 Pintadeau grillé au citron vert – Gegrilltes Perlhuhn mit grüner Zitrone
257 Aiguillettes de caneton aux figues fraîches – Entenschnitzelchen mit frischen Feigen
258 Aiguillettes de caneton au poivre vert – Entenschnitzelchen mit grünem Pfeffer
260 Brouet de cœurs d'oie – Gedünstete Gänseherzen
262 Pigeon grillé à la crème d'ail – Gegrilltes Täubchen mit Knoblauch-Sauce
264 Pigeon en soupière – Taube im Topf
266 Baron de lapereau à la vapeur d'hysope – Junger Kaninchenrücken in Ysope gedämpft
268 Gâteau de lapin aux herbes et aux mirabelles – Kaninchenkuchen mit Kräutern und Mirabellen
270 Râble de lièvre aux betteraves – Hasenrücken mit roten Rüben

GEMÜSE

272 Purée-mousse de céleri au persil – Selleriepüree mit Petersilie
273 Purée-mousse de poireaux – Porreepüree
274 Purée-mousse de choux-fleurs – Blumenkohlpüree
275 Purée-mousse de haricots verts – Grünes Bohnenpüree
276 Purée-mousse de poires aux épinards – Birnenpüree mit Spinat
277 Purée-mousse de carottes – Karottenpüree
278 Purée-mousse de cresson et d'oseille – Kresse- und Sauerampferpüree
279 Purée-mousse de champignons – Pilzpüree
280 Purée-mousse d'artichauts – Artischockenpüree
281 Purée-mousse d'oignons – Zwiebelpüree
282 Purée-mousse de cresson – Kressepüree
283 Oignons Tante Louise – Zwiebeln »Tante Louise«
285 Marmelade d'oignons au Jerez – Zwiebelmarmelade mit Sherry
286 Tomate fraîche concassée – Frische, entkernte Tomate
287 Emincé de poireaux à la menthe sauvage – Porree-Schnitte mit wilder Minze
288 Confiture de légumes de maman Guérard – Gemüsekonfitüre von Mutter Guérard
290 Confit Bayaldi – Eingemachtes Bayaldi
291 Gratin de pommes du pays de Caux – Gratinierte Caux-Äpfel
293 Ratatouille niçoise – Nizza-Ratatouille

294 Sauce-coulis de fraises, framboises ou cassis – Püree-Sauce aus Erdbeeren, Himbeeren oder Johannisbeeren
295 Sauce-coulis d'abricots – Aprikosenpüree-Sauce

SORBETS

296 Sorbet citron au pamplemousse – Zitronensorbet mit Pampelmuse
298 Sorbet au melon – Melonensorbet
299 Sorbet à la fraise ou à la framboise – Erdbeer- oder Himbeersorbet
300 Sorbet au thé – Tee-Sorbet
301 Granité de chocolat amer – Gefrorene bittere Schokolade
302 Petits pots de crème à l'orange – Kleine Orangencreme-Töpfchen
303 Petits pots de crème aux fruits frais – Kleine Cremetöpfchen mit frischen Früchten
304 Petits pots de crème au café – Kleine Cremetöpfchen mit Kaffee
305 Compote de pommes à l'abricot – Apfelkompott mit Aprikosen
306 Pommes en surprise – Wunderäpfel
307 Pommes à la neige – Äpfel mit Eierschnee
309 Clafoutis aux pommes d'Aurélia – Heißer Obstkuchen mit Aurelia-Äpfeln
311 Tarte fine aux pommes chaudes – Feine warme Apfeltorte
312 Fruits au vin rouge de Graves – Früchte mit Graves-Rotwein
313 Bananes en papillote – Bananen in Folie
314 Orange à l'orange – Orange à l'orange
315 Melon en surprise – Überraschungs-Melone
316 Fraises à la Chantilly – Erdbeeren mit Schlagsahne
317 Gelée d'amandes aux fruits frais – Mandelgelee mit frischen Früchten
318 Blancs à la neige au coulis de cassis – Eierschnee mit schwarzem Johannisbeerpüree
320 Ananas glacé aux fraises des bois – Geeiste Ananas mit Walderdbeeren
322 Paris-Brest au café – Kaffee-Soufflé
324 Soufflé léger aux poires – Leichtes Soufflé mit Birnen
325 Soufflé léger aux fraises des bois – Leichtes Soufflé mit Walderdbeeren
326 Soufflé léger au café – Leichtes Soufflé mit Kaffee

Vorwort

Seit zweiundvierzig Jahren träume ich.

Mehr bei Tage als nachts übrigens. Eines Morgens erwachte ich schweißgebadet aus einem schweren und fettigen Schlaf. Wie in vielen anderen Nächten, hatte ich auch diesmal zu fliegen versucht! In dieser Nacht allerdings vergeblich. Leider. Mein armer Körper, mit dem Ballast muffiger und üppiger Saucen belastet, war so aufgebläht, daß er für alle Zeit an den Boden genagelt schien, wo der Traum seine Rechte verloren hat . . .

Du liebe Zeit: Wie viele Zentimeter Körperumfang hatte ich seit meiner Kommunion gewonnen! Damals war ich ein krummbeiniger Junge mit abgezehrtem Gesicht und abstehenden Ohren.

Wie weit hatte mich jetzt mein Beruf gebracht!

Nun muß ich Ihnen sagen: Ebenso wie Andere Garten-Architekten sind, bin ich ein Koch-Feinschmecker durch Beruf und Anlage, und ich wußte nie, ob der Gourmand oder der Koch in mir siegen würde . . .

Eines Abends hatte mir die schöne und geheimnisvolle Christine, die zweifellos (schon?) beschlossen hatte, mich einige Monate später zu heiraten, ins Ohr geflüstert: »Sie wissen, Michel, wie gut es Ihnen stehen würde, könnten Sie einige Kilo verlieren!«

Welch Schock! Ich begriff, daß ich dieses schändliche Fett ausradieren mußte, um das Herz von Christine zu gewinnen (ich wußte noch nicht, daß sie die Quelle für dieses Buch war und welchen Anteil sie an seiner Niederschrift nehmen würde). Meine Neigung zum Schlemmen erhielt einen gewaltigen Schlag.

So begann ich den langen Marsch durch die Gefilde der geriebenen Möhren und anderer sympathischer Köstlichkeiten, die einen bedauern lassen, daß man zur Welt gekommen ist und die einen fröhlich zur Verzweiflung treiben. Das Ritual der Grilladen mit in Wasser gekochten grünen Bohnen ließ mich rasch verstummen. Schon vergaß ich jenes wundersame Echo, das früher in mir Auge, Nase und Gaumen hervorgerufen hatten, wenn die verschiedenen Gänge eines gelungenen Menüs in edlen Wettstreit miteinander traten.

Ich fühlte mich verlassen, ansteckend krank, und ich versuchte nicht, mit Finten auszuweichen.

Doch hatte man sich nicht, um »lange und gesund zu leben«, schon vor Ludwig XIV. mit der Nahrung beschäftigt? Gab es nicht schon damals eine Lebensmittel-Hygiene in den Kochbüchern? Das Bedürfnis, gesund zu leben, war nicht neu; ich mußte die Herausforderung der Jahrhunderte annehmen und eine neue Antwort finden, die eine Reihe von Grundlagen unserer Feinschmeckerei veränderte.

Wochenlang widmete ich mich mit mehr oder weniger Glück dieser Aufgabe. Und als ich erst einmal auf dem Weg war, gelang es mir nach und nach, mich mit neuen Techniken vertraut zu machen. Es gelang mir, neue Rezepte aufzustellen, so wie ein Maler neue Farbmischungen komponiert, um die gewünschte Nuance zu erzielen.

Indem ich einige Kilo als Pfand zurückließ, kam ich schließlich ans Ende des Tunnels – als ein neuer Mensch, als der, der ich ursprünglich gewesen bin. Für mich war die Schlacht gewonnen . . .

Doch wer nicht schwimmen kann und die Küche nicht kennt, kann sich in einer Tasse ertränken.

Deshalb habe ich dieses Buch geschrieben. Ein Buch für andere Feinschmecker, für Sie alle. Behandeln Sie es als Freund, lesen Sie es mehrfach durch. Und dann wird die Küche für Sie kein ungelüftetes Geheimnis mehr sein.

Im ersten Teil des Buches bringe ich Ihnen die Grundprinzipien der feinen Küche ins Bewußtsein und die physikalischen und chemischen Prozesse, auf denen sie basieren.

Im zweiten Abschnitt, meinem Lieblingsteil, übergebe ich Ihnen die bisher geheime Ernte meiner drei letzten Lebensjahre: handwerkliche Tricks sowie detaillierte Rezepte.

Jedoch wollte ich nicht ein Buch mit allein für sich stehenden Rezepten schreiben, die nichts miteinander zu tun haben und die man nur für sich nehmen kann. Ich wollte ganz im Gegenteil eine lebendige Runde durch festliche Mahlzeiten machen, mit deren Hilfe man abnehmen kann. Frische Salate werden uns wie das Lächeln von Kindern vorkommen, die Fische werden verlockend glänzen und schwer von köstlichem Aroma sein, das Geflügel wird uns mit dem wunderbaren Parfum der Kräuter verführen – wie bei den Essen in freier Natur zu meiner Kinderzeit.

Ich hege immer noch den alten Traum, daß ich eines Tages die Schlankheitsküche restlos mit der Gourmet-Küche verheiraten kann. Dabei schwebt mir eine neue Art der Lebenskunst vor, die dem Menschen von heute und morgen angemessen ist . . .

Michel Guérard

Einführung

Wie neu ist die »Neue Küche«

Von Klaus Besser

Die »Neue Küche« hat leidenschaftliche Anhänger und (v)erbitterte Gegner. In der hitzigen Debatte werden oft von beiden Seiten schlechte Argumente benutzt. Eine Klärung der Begriffe scheint geboten.

Die Gegner der »Neuen Küche« widersprechen sich auf höchst amüsante Weise: Einmal behaupten sie, diese Küche gehe auf altbewährte Grundsätze unserer Küchen-Väter zurück (frische Produkte, schonendes Kochen und Braten, Pflege des Eigenaromas der Produkte, Bekömmlichkeit usw.), andererseits bekämpfen sie diese Küche und machen sie lächerlich. Was ist nun los? Wenn die »Neue Küche« gar nicht neu ist, sondern nur gute, alte Grundsätze wieder aufleben läßt, sollte man sie doch begrüßen. Da man sie aber bekämpft, muß sie wohl doch »neu« sein und Ungewohntes von den Köchen verlangen!

Bekämpft wird die »Neue Küche« vor allem von den Funktionären der Gaststättenverbände und jenen Gastronomen, die auf höchst bequeme Art gekocht haben: Vorkochen, Vorbraten, Aufwärmen, zur handlichen Dose greifen, ohne frisches Gemüse zurechtmachen zu müssen, fertig vorgearbeitete Hühner aus dem Tiefkühlfach nehmen, endlose Grundsaucen in riesigen Töpfen für die nächsten vierzehn Tage vorfertigen. Und da die »Neue Küche« Frisches, à la minute gemacht, verlangt, dazu bessere Produkte, die mit individueller Sorgfalt und Fantasie präpariert werden müssen, ist man dagegen. Denn andere Argumente gegen die Forderungen der leichten, delikaten, Neuen Küche gibt es nicht. Vernunft, ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse und der feine Gaumen stehen auf ihrer Seite.

Gewiß ist das Wörtchen »neu« immer dubios. Dennoch kommt man nicht umhin, es zu benutzen, will man ausdrükken, daß eine Entwicklung vorangeht. Und bei der »Neuen Küche« handelt es sich um nichts anderes als eine folgerichtige Entwicklung seit Archestrate oder – Escoffier.

Jeder der großen Kochkünstler der Vergangenheit war ein Neuerer, ein Reformer.

Wer die Kochbücher des ausgehenden Mittelalters und der beginnenden Neuzeit studiert, wird den Fortschritt er-

kennen, der bis heute gemacht wurde. Man kannte damals noch nicht die Zusammenhänge zwischen Nahrung, Kreislauf, Leber, Galle, Magen und Darm. Wer sich überfressen hatte, den ließ man zur Ader. Man operierte mit Kräutern und Gewürzen, ohne genau zu wissen, welche Wirkungen sie hatten. Die Kochkunst befand sich im Stadium des Chaos: ungeheuerliche Mixturen kamen auf den Tisch. Farcen aus Gemüsen, Kräutern, Mehl, Eiern, Fetten aller Art, diversen Fleisch-, Geflügel-, Wild-, Hausfleisch- und Fischsorten beherrschten das Feld. Alles war überladen, überwürzt und überfettet, und man verschlang gewaltige Kalorienmengen, die man mit ebenso gewaltigen Mengen von Flüssigkeit hinunterspülte. Daß die Menschen damals diese Kost verkrafteten – jedenfalls bis zu einem gewissen Alter – lag vor allem daran, daß man körperlich schwer arbeitete, daß man ritt, anstatt Auto zu fahren, daß man sich bewegte und entschieden bessere Luft atmete als heute.

Bis zum Beginn unseres Jahrhunderts schienen die Köche die Begriffe »leicht« und »bekömmlich« nicht zu kennen. Wenn der kurfürstliche Mundkoch von Mainz, Marx Rumpost, im sechzehnten Jahrhundert ein Kuheuter zubereitete, so nahm er in Butter geröstete Mandeln, Rosinen, Ingwer, Weißwein, Fleischbrühe, Essig, Safran, eingebranntes Mehl, Pfeffer und Salz dazu, um solchermaßen eine gewaltig überwürzte Kalorien-Bombe herzustellen. Oder er machte daraus eine Pastete mit viel Mehl, Eiern, Butter, Ingwer und Speck, wobei das Ganze noch mit einer Sauce wiederum aus Eiern, Mehl, Butter, Essig und Brühe begleitet wurde.

Geradezu abenteuerlich muten heute die Gewürzmischungen an: Je schärfer, desto besser, war die Parole. Fleisch, Wild und Fisch wurden dermaßen mit verfremdenden Zusätzen traktiert, daß der Eigengeschmack des Produktes vollständig verlorenging. Süß und sauer, bitter und scharf, frische Kräuter und geröstete Gemüse – das alles wurde in ein und demselben Gericht verarbeitet. Man begnügte sich nicht mit Butter, man nahm dazu noch Speck und Öl und vor allem reichlich Mehl.

Die erste Küchenreform setzte mit *Rousseaus* Ruf »Zurück zur Natur« ein. In den Küchen hieß es jetzt »zurück zu den frischen Gemüsen«.

Nicolas de Bonnefous forderte um 1660: »Eßt die Gurken als Salat oder als Suppe! Verwendet Gemüse in den Torten und Pasteten, macht Spinat-Torten, Spargel- und Melonen-Pasteten! Doch man sorge dafür, daß eine Kohlsuppe nach Kohl schmeckt, eine Lauchsuppe nach Lauch!«

Tatsächlich ist also die Forderung, die heute die »Neue Küche« wieder erhebt, daß nämlich die Produkte nach dem

schmecken sollen, was sie sind, uralt. Sie stammt schon aus der Antike; doch immer wieder wurde sie durch ganze Epochen mißachtet. Insofern kann man sagen, daß sie immer wieder »neu« war, weil sie sich immer wieder gegen den Widerstand der Zunft durchsetzen mußte.

Wenig später greift ein gewisser *Robert* die überladenen Mixturen des Mittelalters an, jene »konfusen Mischungen aus verschiedenen Produkten und die bizarren Gerichte mit überladenen Beilagen«.

Dennoch dauerte es noch lange, bis man diese gewaltigen Platten abschaffte, welche die Tische der feudalen Oberschicht bis ins neunzehnte Jahrhundert beherrschten – weniger vielleicht aus Eßlust und Feinschmeckerei, als vielmehr aus Prestige-Gründen. Jeder Fürst wollte seinen Gästen vorzeigen, was er alles aufzufahren imstande war. Hasen wurden von Geflügel flankiert, mit Tauben und Kohl farciert, und Geflügel wurde von Kalbsköpfen und Lammkeulen begleitet. Man formte aus Fleisch-Farcen Fische und aus Fischen Wachteln.

Ludwig XIV. ließ folgendes Diner auffahren:

Suppen:

Taubensuppe, Schildkrötensuppe, Hühnersuppe mit Spargel, Hammelsuppe mit gefritteten Rüben.

Erster Gang:

Indische Hühner mit Himbeeren, Hammelschwänze mit Feigen, Ragout von Knäckenten, Schweinefleisch mit Safran, Rehkeulen, Kapaunenpastete mit Moschus parfümiert, Pasteten aus Kalbsbries, Spargel, Pilzen, Artischocken, Hahnenkämmen und Rindergehacktem.

Zweiter Gang:

Schwäne, Fasane, Pfauen, Haselhühner, Rebhühner, Rehfilets, Wildschweinrücken, Spanferkel.

Dritter Gang:

Kalbsohren und Kalbsfüße, Hirschzunge und Hirschohren, Rehleber, Gelee von Hirschhorn, Kuheuter, Markkuchen, Zitronen-Pastete, Schildkrötenfleisch, Pilze.

Desserts:

Patisserie, Torten, parfümierte Konfitüren, Pralinen, Ambra-Creme.

Natürlich aß nicht jeder von allem, es war eine Auswahl. Doch allein die aberwitzige Mischung der Produkte, der leidenschaftliche Snobismus, mit dem man ganz unschmackhafte und abseitige Dinge auftrug, zeigen, wie weit man damals noch von Feinschmeckerei und dem entfernt war, was man später die »Große Küche« nannte.

Der erste Koch, der dann diese Schreckensküche nachhaltig reformierte, war *Antoine Carême* (1784–1833). Er

kochte für fast alle Könige seiner Zeit, und vor allem für den berühmtesten Gourmet der Epoche, für Talleyrand, der die Kochkunst für eine Basis seiner Diplomatie hielt. Carême wetterte gegen die »pièces montées«, gegen jene unsinnigen Aufbauten aus gemischten Speisen, gegen die aus Fischen geformten Hasen und die aus Hasen geformten Fische.

Dennoch blieb Câreme mit seiner Liebe zu üppigen Dekorationen noch der Vergangenheit verhaftet: Er kochte mindestens ebenso für das Auge wie für den Gaumen. Indessen nahm er entschlossen Abschied von den barbarischen Menüs in zahlreichen Gängen, die ganz aus einem Produkt bestritten wurden und die damals noch sehr in Mode waren: Menüs nur aus Schwein, aus Wild, aus Geflügel, aus Fischen. Mangels ernährungswissenschaftlicher Einsichten war auch seine Küche noch schwer und überladen – gemessen an den kulinarischen Sitten der Zeit vor ihm jedoch ein klarer Fortschritt. Bei aller Verfeinerung blieben seine Gerichte noch monumental und oft durch ebenso lange wie schwer verdauliche Saucen überfrachtet.

Der nächste Reformer und Schöpfer der neuzeitlichen Küche war *Georges Auguste Escoffier* (1846–1935). Er vollzog den größten Bruch mit der Vergangenheit und lehnte nahezu radikal die bis dahin üblichen Verfremdungen der Produkte ab. Er schuf die Grundlage für das, was man nun die »Große klassische Küche« nannte. Sein Werk wirkt bis in unsere Zeit, und für viele internationale Köche aller Länder sind seine Bücher die Basis der feinen Küche geblieben.

Er betreute die berühmtesten Küchen seiner Zeit: Das »Savoy« in London, das »Ritz« in Paris, das »Hotel de Paris« in Monte Carlo, das »Adlon« in Berlin. Im Verhältnis zu seinen Vorgängern macht Escoffier eine einfache »Große Küche«*.

---

* Unter »Großer Küche« versteht man die Kochkunst internationaler Geltung, wie sie sich in den Gourmet-Tempeln aller Länder bis heute durchgesetzt hat – im Gegensatz zur regional bedingten Landesküche und zur einfachen, bürgerlichen Hausmannskost. Selbstverständlich hat es immer eine Wechselwirkung gegeben: Die Große Küche eignete sich Regionalrezepte an, indem sie sie verfeinerte, und die bürgerliche Küche ließ sich von der feineren, großen Küche befruchten. Wenn auch die »Große Küche« vor allem in Frankreich entstand, so hat sie dennoch nichts mit der Nation zu tun. Sie hat internationale Geltung und ist kein Gegensatz zur »deutschen« oder »englischen« Landesküche. Überall – auch in Frankreich – gibt es regionale Landesküchen und »Große Küchen«. Es ist glatter Unsinn, etwa »deutsche« und »französische« Küche in Gegensatz zueinander zu bringen. Beides sind Landesküchen. Über beiden steht die feinere »Große Küche«.

Seine Produkte, Suppen, Saucen, Fleisch- und Fischgerichte, waren geschmacklich eindeutig definierbar. Harmonie war das Ziel – nicht Kakophonie.

Damit war das entscheidende Stichwort für die nunmehr neue »Große Küche« gegeben: Hatte man vorher oft mit den abstrusesten Kontrasten und Mischungen gearbeitet, exzessif gewürzt und verfremdet, so sollten nun die Zubereitungen harmonisch aufeinander abgestimmt sein und sich wohltuend ergänzen, ohne das Aroma des Hauptproduktes abzutöten. Das Kochen wurde zur musikalischen Kunst, zur Harmonielehre, durch die sich Dissonanzen auflösten und die Arrangements sorgfältig nach Instrumenten abgestimmt wurden: Statt Pauken und Trompeten die feineren Klänge der Flöten und Violinen, gestützt auf dezent verwendete Bässe. Mit dieser Lehre wurde *Auguste Escoffier* zum bedeutendsten Küchenreformer der Jahrhundertwende, ohne den von nun an nichts mehr lief. Sein Küchen-Kodex wurde die Bibel für die Gourmets und Köche in aller Welt.

Der 1955 verstorbene *Fernand Point*, dessen Restaurant zur »Pyramide« in Vienne bei Lyon unter Führung seiner Witwe noch heute zu den gastronomischen Denkmälern Frankreichs zählt, zu denen die Gourmets ihre Opfergänge zu machen pflegen, setzte fort, was *Escoffier* eingeleitet hatte: Für ihn war Harmonie alles. »Eine Mahlzeit muß so harmonisch wie eine Sinfonie aufgebaut sein!« Und den Anhängern der strikten Observanz à la Escoffier sagte er: »Die Küche ist nicht unveränderlich wie eine mathematische Formel. Doch soll man sich hüten, ihre wesentlichen Grundlagen zu ändern!« Und er rief aus: »Butter! Gebt mir Butter! Immer Butter!« Womit er sie zum wichtigsten Element, zum Passepartout aller Zubereitungen machte.

Points Zubereitungen schmeckten denn auch nicht nur einmalig delikat, sie vermittelten auch einen klaren Begriff von Ausgeglichenheit, Maß und Harmonie. Hier war ein Künstler am Werk, nicht nur ein solider Handwerker. »In der Küche lernt man nie aus«, sagte er noch als anerkannter Altmeister. So sind denn auch die von ihm hinterlassenen Rezepte keine genauen Anweisungen, sondern mehr nur Skizzen für künstlerisch veranlagte Meisterköche.

Reformer also auch *Point*; und doch ein ausgesprochener Klassiker; denn er rührte nicht an die von *Escoffier* überlieferten Grundlagen – nicht an die schweren, fettreichen Saucen, nicht an den Roux (die Mehlschwitze), nicht an eine Küche, die ohne Rücksicht auf Kalorien arbeitete. Die von ihm so gerühmte und praktizierte Harmonie bezog sich nur auf den Gaumen, auf den Geschmack – nicht aber auf den Magen und die Gesundheit. Die war ihm persönlich ziemlich

gleichgültig. Zu schlanken Köchen hatte er kein Vertrauen, und die Gourmets mit gewaltigem Körperumfang waren ihm am liebsten. Er selbst wog über zwei Zentner.

Jahrhundertelang hatte Dicksein im Abendland nicht als Makel, sondern eher als Zeichen für Reichtum gegolten. So kann es niemanden wundern, daß noch heute das Vorurteil umgeht, Feinschmeckerei sei mit Schlemmen und dicken Bäuchen identisch. In Wahrheit war die Völlerei jedoch eine Degenerationserscheinung des europäischen Abendlandes. In der Antike, die sinnen- und genußfreudig war, galt nämlich Schlanksein als »in«. Der sportliche Typ war gefragt, und man blieb auch bei gutem Essen in Form. Von diesem antiken Ideal hatte sich Europa weit entfernt.

Hier nun setzt die entscheidende Küchenreform unserer Tage an. Es waren Point-Schüler, die in konsequenter Fortentwicklung der Ideen des Meisters zu Harmonie und Klarheit der Zubereitungen nun auch die Leichtigkeit, Eleganz und Bekömmlichkeit der Speisen hinzufügten.

Es war eine überfällige Reform, im Grunde nichts weiter als die Anpassung der Ernährung und Kochkunst an die veränderten Lebensbedingungen unserer Zeit. Was Paul Bocuse als »Nouvelle cuisine« verkündete, war die Konsequenz aus den gesicherten Erkenntnissen der Ernährungslehre und den nun gewonnenen Einsichten in die Zusammenhänge zwischen Essen und Gesundheit. »Der Mensch von heute ist nur selten noch ein Schwerarbeiter. Man sitzt am Schreibtisch oder am Steuer seines Wagens. Man bewegt sich zu wenig. Dem muß die Küche von heute Rechnung tragen«, sagt Bocuse, »– nicht nur durch Verminderung der Zahl der Gänge, sondern auch durch leichtere Zubereitungen. Die Leute wollen nicht mehr dick werden. Daran müssen sich die Köche jetzt orientieren.«

Michel Guérard bestätigt in seiner Einleitung, was Bocuse erklärte: Auch ihn brachte der Alptraum vom Übergewicht zur »Neuen Küche«.

Damit war der Weg zur wirklich neuen Kochkunst beschritten; denn niemand kann sich der Einsicht verschließen, daß die Feinschmeckerei, gehegt und gepflegt von zwar begeisterten, doch mit Hinsicht auf die Gesundheit ihrer Gäste rücksichtslosen Köchen, im Sinne der Medizin mehr ein Laster als eine Tugend gewesen war.

Wenn auch *Bocuse* selbst die von ihm verkündete Reform in seinem Restaurant nur in ersten Ansätzen durchführte, so bleibt ihm das Verdienst, jene Welle der Vernunft in Bewegung gesetzt zu haben, die heute eine ganze Generation junger Köche erfaßt hat. Man ging endlich daran, die alten, »klassischen« Rezepte zu entstauben, zu entmehlen, zu ent-

fetten, zu erleichtern, und man entdeckte staunend, daß die Gerichte nun auch noch delikater schmeckten, weil die Tugenden des sauberen Aromas deutlicher wurden. Mit Mehl, Eiern und Fett kann man zwar manch schlechtes Produkt aufwerten, doch ebenso leicht dem edlen Produkt sein spezifisches Aroma rauben. Hier nun lag der entscheidende Fortschritt der »Neuen Küche«, und mögen historische Flohknacker auch noch so sehr bemüht sein nachzuweisen, daß man auch schon früher dieses oder jenes Prinzip der »Neuen Küche« praktiziert hat – es bleibt Tatsache, daß die »Neue Küche« die Grundlagen der Kochkunst verändert hat.

Paul Bocuse, der geschickte Wortführer und PR-Manager der »Neuen Küche«, formulierte Ende der sechziger Jahre, was buchstäblich in der Luft lag. Vielleicht wäre die große, klassische Küche ohne ihn sanft entschlummert und mangels Nachfrage untergegangen. Nun wurde endlich wieder experimentiert und nach neuen Wegen gesucht. Die Grundlagen der Kochkunst wurden neu durchdacht. Selbst ein so klassischer Koch wie André Guillot (»Die große bürgerliche Küche«) hatte zuvor im Jahre 1947 feierlich erklärt, er würde von nun an keine Saucen mehr mit Mehl und Fett machen!

Man experimentierte und erfand. Salate und Gemüse wurden in ihre alten Rechte eingesetzt. Allzu lange hatte die verschlampte bürgerliche Küche sie maltraitiert und zur Nebensache gestempelt. Die »Neue Küche« wurde zur Liebeserklärung an Gemüse-Pürees, Gemüse-Pasteten, an das Aroma frischer Kräuter und an Emulsionen (statt Saucen) aus Gemüsekonzentraten und Fleischsaft, die man mit Kräutern aromatisierte. Das alles bedeutete eine enorme Bereicherung der Speisekarten, und diejenigen, die sich über die Gerichte dieser »Neuen Küche« lustig machen–es sind vor allem die verkalkten Gastronomen der Bequemlichkeitsküche, in der Erbsen und Möhren aus der Dose die wesentlichen Gemüsebeilagen waren –, zeigen damit nur ihre Unkenntnis der neuen Entwicklung.

Gesundheit und »Große Küche«, Diät und Feinschmeckerei waren bisher feindliche Gegner gewesen. Der Genießer mußte stets durch asketisches Fasten wieder abbüßen, was ihm die Gaumenfreuden an Übergewicht beschert hatten. In Kurheimen brachte er Kreislauf und Leber wieder halbwegs in Ordnung. Doch die fade Diät hinterließ Frustrationen, und die meisten Diätpatienten fielen rasch in die alten, schönen Sünden zurück.

Michel Guérard hat es nun – zusammen mit vielen anderen Köchen der neuen Schule – unternommen, diese Feindschaft beizulegen. Er macht uns mit diesem Kochbuch vor, daß die leichte »Schlankheits«-Küche zugleich eine »große

Genießer-Küche« auch im Sinne von Escoffier und Point sein kann, also raffiniert, harmonisch, delikat. *Guérard* geht noch weiter: »Wir haben bei der klassischen Küche oft vergessen, wie die Dinge wirklich schmecken. Ich möchte, daß die Menschen wieder das köstliche Aroma der edelsten Naturprodukte neu entdecken!«

Seine Zubereitungen schonen nicht nur das Aroma samt Vitaminen und Mineralstoffen, sie sind von Saucen und Beilagen begleitet, die das Hauptprodukt abstützen und voll zur Geltung bringen.

Die Versöhnung von Feinschmeckerei und Gesundheit ist eine historische Tat, die auf lange Sicht der Volksgesundheit mehr helfen kann als viele rein medizinische Maßnahmen. Um so erstaunlicher ist das penetrante Schweigen der offiziellen Ärzteschaft zu den lobenswerten Bemühungen unserer jungen Köche überall in Europa. Anstatt auf diese Karte der Vernunft zu setzen, wettern einige und recht führende von ihnen weiter gegen die »Feinschmeckerei« als aller Laster Anfang und pflegen einen kindischen Diät-Puritanismus, den ohnehin niemand durchhält – nicht einmal der Arzt selbst. Dabei ist längst erwiesen, daß eine maßvolle und dem Gaumen schmeichelnde, gemischte Ernährung die beste Diät darstellt, und daß viele Kuristen sich mit einseitiger Diät nach allen möglichen Gesundheitsaposteln nur schädigen. Finden dagegen die Prinzipien der »Neuen Küche« als Allgemeingut Eingang in die Haushalte und auch in die durchschnittlichen Restaurants, wird es gewiß weniger Zukkerkranke, weniger Dicke und weniger Kreislaufgestörte geben als heute.

Auch auf einem anderen Gebiet ist die »Neue Küche« Schrittmacher für die Erhöhung der Lebensqualität: Sie erfordert das edlere, feinere und frischere Grundprodukt. Und damit ist es im Zeitalter der Dosen- und Tiefkühl-Unkultur schlecht bestellt. Nur die aufgeklärten Verbraucher können hier Wandel schaffen, indem ihre verstärkte Nachfrage nach frischen Edelprodukten den Handel zu entsprechenden Angeboten zwingt. Hier wird vielleicht am deutlichsten, daß die »Neue Küche« auch viele alte Tugenden wieder aufleben läßt: Was unseren Großmüttern noch selbstverständlich war, nämlich auf dem Markt Frisches einzukaufen, wird wieder »in«. Und das muß zurückwirken auf die Landwirte: Man zwinge sie endlich dazu, Edelprodukte für die modernen Feinschmecker anzubauen. Auch sie waren ja bequem geworden: Ihre mittelmäßigen Massenprodukte überschwemmen immer noch den Markt. Doch weder Schalotten, noch feine grüne Bohnen, noch frische Kräuter, noch junge Möhren und feine Erbsen sind sie bereit zu produzie-

ren, und was die deutschen Bauern als Lamm verkaufen, ist nach westlichen Maßstäben bereits ein ausgewachsener Hammel. Ähnlich miserabel steht es mit der Zucht von edlem Geflügel. Das deutsche Brathähnchen ist so undelikat wie seine Ernährung.

Ohne Frage ist die »Neue Küche« aufwendiger und teurer als die veraltete bürgerliche Küche, vermutlich aber billiger als die alte große, klassische Küche, die mit einem Übermaß an Butter und konzentrierter Sahne zu operieren pflegte. Vor allem aber, das ist nicht zu leugnen, ist sie arbeitsintensiver. Sie verlangt mehr Sorgfalt, genaueres Timing und bessere Küchenplanung.

So besteht denn auch die Opposition vor allem aus jenen Köchen, die vor den höheren Anforderungen dieser Küche zurückschrecken. Und, nicht zu vergessen, von der Lobby der Konserven-Industrie, die ihre Umsätze schon heute bei den führenden Gastronomen in Europa schwinden sieht. Um so zäher muß sie sich an den Verbraucher, an die Hausfrau klammern, die verständlicherweise den Verlockungen der Bequemlichkeit in der Küche zugänglich ist. Wozu Gemüse schälen und putzen und sorgfältig poschieren, wenn man nur die Dose zu wärmen braucht?

Doch wer das Buch *Michel Guérards* aufmerksam studiert, wird sehen, daß sehr viele seiner leichten Gerichte auch leicht und ohne viel Zeitaufwand herzustellen sind. Denn die »Neue Küche« hat auch manches vereinfacht und der Hausfrau zugänglich gemacht, was in der klassischen großen Küche für sie nicht machbar war.

Das Verdienst von *Guérard* besteht darin, daß er nicht nur neue Rezepte erfunden, sondern daß er die gesamte Basis der Kochkunst im Sinne einer gesunden Lebensweise neu durchdacht und definiert hat. Berufsköche, Hobbyköche und Hausfrauen können gleichermaßen von ihm lernen. Es ist ein vorbildliches, systematisches Kochbuch, eine echte Schule der neuen Kochkunst.

»Ich mache die Küche des einundzwanzigsten Jahrhunderts«, hat *Guérard* stolz gesagt. Daß sie sich auch schon in unserem Jahrhundert durchsetzen wird, daran zweifle ich nicht.

Zum richtigen Gebrauch dieses Buches

Es ist wichtig, dieses Werk nicht so zu behandeln, wie man das normalerweise mit Rezeptbüchern tut: *Man darf nicht jedes Rezept* einzeln zubereiten, sondern man sollte sich eine ganze Woche lang (vielleicht ein-, zwei- oder auch zehnmal im Jahr) der leichten Küche widmen.

Sie sollten dabei Ihre Menüs im voraus zusammenstellen und während des Wochenendes, das dieser Woche vorausgeht, die Grundelemente (insbesondere die Grundbrühen) vorbereiten, die Ihnen während der ganzen Woche dienen werden.

Als Beispiel finden Sie auf Seite 26–28 Menüs, so wie ich sie in Eugénie-les-Bains zubereite.

Auch sollten Sie einen Bouillon-Tag einlegen, wenn Sie dazu den Mut haben (und wenn Sie an diesem Tag nicht arbeiten) – siehe Seite 98 das Rezept für die Eugénie-Bouillon.

Aber wenn Ihnen das Herz danach ist (und ich wünsche, daß dem so sei . . .), vergessen Sie alles, was Sie soeben gelesen haben und zögern Sie nicht, Ihre Freunde einzuladen, um mit Ihnen ein kleines Diner zuzubereiten, das durch seine Raffinesse und Bekömmlichkeit überraschen wird.

Wie alle Mahlzeiten, soll und kann auch eine leichte Mahlzeit *ein Fest sein;* das ist das Anliegen dieses Buches.

GETRÄNKE

Damit diese leichte Woche ein voller Erfolg wird, sollte man weder Wein noch Alkohol trinken. Ist die Versuchung zu groß, begnügen Sie sich mit einem Glas leichtem Wein zu jeder Mahlzeit. Halten Sie sich jedoch lieber artig an den Eugénie-Tee, der nur mit Gartenpflanzen parfümiert ist. Trinken Sie ihn als Aperitif oder zwischen den Mahlzeiten. Das Rezept:

Schlankheitstee von Eugénie

Zutaten: Heidekraut, Maisbart, Presle, Uva Ursi (auch Busserole genannt), Kirsch-Stiele.

Mengenverhältnis: einen gestrichenen Suppenlöffel von dieser Mischung, in der jedes Kraut zu gleichen Teilen vertreten sein muß, auf 25 cl Wasser.

Zubereitung wie bei klassischen Teeaufgüssen. Während des Durchziehens dem Wasser ein Zitronen- und ein Orangenscheibchen und ein Sträußchen frischer Minze zugeben. Zum Servieren abgießen und mit Eiswürfeln in einem großen Glas reichen, mit Fruchtzucker süßen. Den Saft einer halben Zitrone zugeben, mit farbigen Früchten der Saison (Erdbeeren, Kirschen, Trauben, Äpfeln) und einigen frischen Minzblättern verzieren.

FRÜHSTÜCK

Dieser Mahlzeit kommt während der Schlankheitskur besondere Bedeutung zu. Man sollte das Frühstück nicht vernachlässigen, sondern es anpassen. Ich schlage Ihnen hier drei Varianten vor, die Sie abwechselnd bereiten können:

- Tee mit Zitrone und Spiegelei im Wasserbad
- Schwarzer Kaffee und Magerquark mit roten Früchten (Erdbeeren oder Himbeeren).
- Heißer Eugénie-Aufguß und weiches Ei mit Spargelspitzen auf Weißbrot.

Eine leichte Woche in Eugénie-les-Bains

MONTAG

Mittagessen:

Süßer Zwiebelkuchen
In Majoran-Dampf gekochte
Hühnchenkeule
Gemischte Gemüse
Mandelgelee mit frischem Obst

Diner:

Soufflé aus frischen Tomaten
Sabayon vom Petersfisch in
Pfefferaufguß
Artischockenpüree
Banane »Suprise«

DIENSTAG

Mittagessen:

Frosch-Mus mit
Brunnenkresse
Milchlammkeule auf Heu
Eingemachtes »Bayaldi«
Eierschnee mit Johannisbeer-Püree

Diner:

Weinbergdrossel-Suppe
Forelle in Folie mit Dill und
Zitrone
Pilzmus
Tee-Sorbet

MITTWOCH

Mittagessen:

Kerbel-Salat mit Taubenflügel
Hühnchen im Topf mit Krebsen und feinen Erbsen
Orange à l'orange

Diner:

Gemüsebouillon »Eugénie«
Baby-Steinbutt mit Sardellen gespickt und in Safran gedämpft
Zwiebeln »Tante Louise«
Erdbeer-Soufflé

DONNERSTAG

Mittagessen:

Fischterrine mit frischen Kräutern und Tomatensauce
Geschnetzelte Jungente mit grünem Pfeffer
Gratin von Caux-Äpfeln
Kleiner Vanillecreme-Topf

Diner:

Kräuterkuchen nach alter Art
Seewolf im Topf unter Algen
Kresse- und Sauerampferpüree
Apfelkuchen

FREITAG

Mittagessen:

Salat aus Safran-Muscheln und Salatherzchen
Kalbsnierchen »im grünen Frack«
Zwiebelmus mit Sherry-Essig
Geeiste Ananas mit Walderdbeeren

Diner:

Sauerampfer-Crème
Großer Pot-au-feu des Meeres und seiner Gemüse
Heiße feine Renettentorte

SAMSTAG

Mittagessen:

Auberginenkaviar
Ragoût fin »Eugénie«
Spinatpüree mit Birnen
Obst in Graves-Rotwein

Diner:

Karottenkuchen mit Kerbel
Hummer mit frischen Tomaten und Basilikum
Spargelbiskuit
Bitteres Schokoladen-Sorbet

SONNTAG

Mittagessen:

Krabbensalat mit Pampelmuse
»Appetit-Grillade« vom Charolais-Rind
Grünes Bohnen- und Selleriemus
Kaffeetörtchen

Diner:

Hühnerei mit persischem Kaviar
Gedämpfte Kalbsleber mit weißem Porree, süßsauer
Leichtes Birnensoufflé

Kleines Lexikon der Küchensprache

Ich habe alle wissenschaftlichen Ausdrücke und jeden Berufsjargon aus meinem Buch herausgelassen, um seine Lektüre angenehmer und die Erarbeitung meiner Rezepte leichter zu machen. Es folgt eine sehr knappe Definition einiger Hauptausdrücke, die Sie auf den folgenden Seiten häufig wiederfinden werden.

In ein Gefäß, in dem ein Produkt gekocht hat (Fleisch, Geflügel, Fisch), wird eine Flüssigkeit (Wein, Alkohol, Grundbrühe usw.) gegeben, damit sich auf dem Boden des Gefäßes die karamelisierten Säfte auflösen. So erhält man ein Jus-Konzentrat, das als Basis einer individuellen Sauce dienen kann.

Aufheben: Eine kulinarische Zubereitung nach ihrer Fertigstellung – Saucenfond, Sauce, Farce, Brühe, Gemüsemus, Fruchtmus usw. – in ein sauberes und ausreichend großes Gefäß geben, um sie vor Gebrauch zu konservieren, und zwar meistens nach Abkühlung im Kühlschrank.

Auslegen: Die inneren Wände eines Gefäßes (Form, Terrine usw.) mit einer Schicht gesalzener oder süßer Farce, mit Biskuits, mit Teig, mit Gemüseblättern, mit Schwefelpapier oder Alufolie auskleiden.

Beschneiden: Entfernung aller Flossen eines Fisches mit Hilfe einer Schere.

Binden: Eine Flüssigkeit oder ein Gericht andicken durch Hinzufügen besonderer Stoffe wie Mehl, Fett, Eier, Blut usw. und durch verschiedene Zubereitungen, so daß die Sauce eine gewisse Festigkeit und Konsistenz erhält.

Blanchieren: Arbeitsgang, der darin besteht, bestimmte Nahrungsmittel einen kurzen Augenblick – zwischen 10 Sekunden und einigen Minuten – in kochendes Wasser oder in Wasser, gesalzen oder nicht, das man langsam zum Kochen bringt, zu tauchen:

- Um eine gewisse Schärfe zu entfernen: Grünkohl, Zwiebel, Knoblauch usw.,
- um sie leichter schälen zu können: Tomate, Pfirsich usw.,
- zum Säubern und um die Haut zu schließen, nachdem man sie vorher unter Wasser gereinigt hat: Innereien wie Kopf, Füße, Kalbs- und Lamm-Bries usw.
- zum Entsalzen: gesalzenen Brustspeck.

Tournieren: Verfahren, das darin besteht, mit Hilfe eines gut schneidenden Messers (oder einer Universalküchenmaschine) mehr oder minder große Würfel zu schneiden
– Karotten, Rübchen, Sellerie, Kartoffeln, Gurken, usw. wobei Sie die Form einer mehr oder weniger großen Olive bekommen.

Julienne: Kleine Stäbchen oder Streifen, die mit dem Messer oder der Universalküchenmaschine geschnitten werden. Ihre Größe kann zwischen der einer Tannennadel mit 1 mm Durchmesser und 1,5 cm Länge, und der eines größeren Stäbchens von 4 mm Durchmesser und 4 cm Länge variieren:
– bestimmte Suppengemüse: Karotte, Sellerie, Porree, Pilze usw.
– bestimmte Früchte: Zitronen- und Orangenschale usw.
– bestimmte Fleischsorten: Schinken, weißes Hühnerfleisch usw.

Lösen: Eine Zubereitung geschmeidiger und flüssiger machen, indem man im letzten Augenblick eine Flüssigkeit hinzufügt, die die Dichte korrigiert.

Mirepoix: Mischung, normalerweise aus verschiedenen Gemüsen hergestellt: Karotten, Sellerie, Pilzen, Zwiebeln, Schalotten, manchmal mit rohem Schinken und einem Kräutersträußchen. Alles wird zuvor in kleine Würfel oder Spitzen von verschiedener Größe geschnitten, von 2 bis 4 mm im Durchmesser. Diese Mischung kocht man langsam in Butter oder ohne Fett in einem nicht ansetzenden Gefäß; sie gibt den Speisen, die sie begleitet, einen zusätzlichen, aromatischen Charakter.

Schnitzeln: In mehr oder minder breite und mehr oder minder dicke Stücke und Scheiben schneiden:
– bestimmte Gemüse: Artischockenböden, Pilze usw.
– bestimmte Fleisch- und Geflügelsorten: Kalb, Rind, Lamm, Ente, Hähnchen, Taube usw.
– bestimmte Fische: Lachs, Steinbutt usw.

Überziehen: Vorsichtig eine Speise, ein Gericht oder einen Teller, der sofort serviert werden soll, mit der gewählten Sauce bedecken.

Zuschneiden: Mit einem scharfen Messer oder einer Gemüse-Schneidemühle in mehr oder weniger dicke Lamellen schneiden:

- bestimmte Gemüse: Karotten, Rübchen, Sellerie, Porree, Kartoffeln, Pilze, Gurken.
- bestimmte Früchte: Äpfel, Birnen, Pfirsiche usw.
- bestimmte Fleischsorten: Lammfilet, Rehfilet, Entenfilet usw.

Am Anfang war die Erde,
dann der Mensch,
der das Feuer entdeckte –
also begann er zu kochen

Erstes Kapitel
Vom Kochen

Wie auch immer ein Produkt gegart wird, ob auf traditionelle Art: überm Herdfeuer, überm Grill, gebraten, in Butter geschwenkt, in Fett gebacken, gedünstet, über Dampf, geschmort, pochiert; oder auf futuristische Weise – das Kochen ist und bleibt für ein Nahrungsmittel der Übergang vom Rohzustand zum gekochten Zustand, ein Phänomen, das seinen äußeren Aspekt, also seine Farbe, seine Zartheit und seinen Geschmack, verändert, wobei es ein Spektrum von Gerüchen entwickelt, die den Appetit anregen. Das Feuer steht mit vielen Gesichtern, mit Holz, Kohle, Gas, Elektrizität oder Wellen am Anfang.

Analyse und Grundsätze verschiedener Kocharten Die zwei großen Gesetze

Durch Verschließen

● *Mit Colorierung:*

Die Methode besteht darin, alle Säfte und Nährstoffe in einem Nahrungsmittel zu erhalten, indem man es unter Hitze, manchmal auch mit Fett, außen scharf anbrät und bräunt.

DAS IST DAS GRUNDPRINZIP ALLER GRILLGERICHTE, DER BRATEN, DES GERÖSTETEN, DER SCHMORGERICHTE UND DES GEFRITTETEN.

● *Ohne Colorierung:*

Man kann dasselbe Ergebnis erhalten, aber ohne Färbung der Speise, wenn man in einer sprudelnd kochenden Flüssigkeit kocht, dämpft oder ein nicht anbackendes Kochgeschirr verwendet: pochierte Eier, Nudelteig, Gemüse, Fisch, Geflügel, Fleisch.

Im Austausch

● *Mit Colorierung:*

Hier handelt es sich um das Ausbraten oder Anschmoren von Fleisch, Geflügel, Wild, Innereien; man schmort also bei großer Hitze mit Fett an, um die Säfte und Nährstoffe einzuschließen; dann gibt man bis zur Hälfte Wein oder eine Grundbrühe aus Kalbfleisch, Geflügel, Wild oder Fisch oder eine andere aromatische Bouillon hinzu.

Die Säfte, die im Inneren eingeschlossen sind, werden langsam frei und vermischen sich mit der Kochflüssigkeit; das Fleisch wiederum reichert sich mit verschiedenen Elementen an, die der Brühe eigen sind; daher der *Austausch*.

Übrigens ist dies das Grundprinzip zur Herstellung heller Fonds, die wir später behandeln.

● *Ohne Colorierung:*

Gleiche Zubereitung wie eben, mit dem Unterschied, daß in Fett angeschmort werden kann, jedoch ohne anzubräunen (leicht in Butter angeschmort: Prinzip des Frikassee), oder man wäscht unter kaltem Wasser die letzten Spuren von Blut ab und blanchiert nach Bedarf einige Minuten (Kalbsmilch, Blankett, Eingeweide, weißes Hühnerfleisch), läßt dann kurz anschmoren und köchelt in einem nicht ansetzenden Geschirr weiter unter Hinzufügung der Flüssigkeit, die die Grundlage der Sauce werden soll, die sich wieder dank des *Austausch*phänomens bildet.

Im Unterschied zu Fleischgerichten geht man bei geschmortem Fisch nicht vom angeschmorten Element aus, sondern legt zunächst das Fischstück in eine ausgebutterte (oder auch nicht) Kasserolle, füllt bis zur Hälfte mit Fischsud, kaltem Rot- oder Weißwein auf, bedeckt das Ganze mit Pergamentpapier oder Aluminiumfolie, damit es nicht verbrennt, und schiebt es in die Backröhre.

Dies ist übrigens ein sehr gutes Beispiel für das Kochen im *Austausch und ohne Colorierung*: in der Tat gibt der Fisch schnell Säfte und Aroma in den Sud ab, der seinerseits ein zartes Kochen des Hauptelements erleichtert.

In diese Kategorie gehören ebenfalls die Zubereitung von weißer Grundbrühe (Geflügel, Fisch), Consommés, das Pochieren von Fischen auf der Basis eines kalten parfümierten Elements (Würzbrühe), dessen Temperatur man langsam steigert.

Die verschiedenen Kochtechniken

Kochen am Herd oder auf offenem Grill

Der Mensch kochte zuerst auf einem Holzfeuer: das ist sicherlich die beste Schule, um die Kunst des Feuers und des Kochens zu verstehen. Ich habe dieses Kapitel aus Liebe zu den Herdverehrern, Picknick- und Sonntagsköchen geschrieben.

Ich möchte Ihnen sagen, daß man mit ein bißchen Einfallsreichtum wirklich alle Kocharten auf dem Holzfeuer ausführen kann.

KOCHEN AUF OFFENEM GRILL

Es handelt sich dabei um einen *Kochvorgang durch Verschließen mit Colorierung in freier Luft*; die Wärmequelle ist das Feuer von Rebholz, Holz von Obst- oder anderen Bäumen (zu vermeiden ist harziges Holz) oder Holzkohle, und das Kochgerät ist der Grill, auf dem die Teile, die gekocht werden sollen, liegen.

Natürlich gibt es heute Grill-Versionen, die mit Gas, Elektrizität, Infrarotlicht funktionieren oder die nur der Form nach an eine gerillte Gußeisenplatte erinnern.

Niemals wird man jedoch die herrlichen Geschmacksnoten erfinden können, die das echte Kaminholz den Speisen vermittelt.

Rote Fleischsorten:

Der Grill muß sauber und sehr heiß sein, und das Fleischstück soll zuvor bei Zimmertemperatur aufbewahrt und leicht mit Öl eingerieben worden sein (Erdnuß- oder Olivenöl).

Wie man »bleu« grillt:

Das auf dem Grill liegende Fleischstück wird auf seiner ersten Seite angebraten und mit einer Halbdrehung umgewendet, um die Karrierung zu erhalten; das führt zu einer braunen Krustenbildung auf beiden Seiten.

Wenn auch die Zeit auf dem Grill nur gering ist, so bemerkt man doch, daß die Kruste ohne Widerstand und weich bleibt, wenn man mit dem Finger darauf drückt: Das ist das »Bleu«-grillen.

Damit das Fleisch aber auch innen heiß wird, muß man es vom offenen Feuer nehmen und abseits unter Verschluß warmstellen.

Wie man »saignant« (blutig) grillt:

Wenn man das Fleischstück weiter auf dem Grill läßt, zeigen sich auf der Oberfläche kleine rosafarbene Perlen. Drückt man mit dem Finger auf das Fleisch, spürt man einen sanften Widerstand: Das ist das »Saignant«-grillen.

Wie man »à point« grillt:

Man verlängert die Garzeit bei schwächerer Hitze; um dies zu erreichen, entfernt man das Fleisch recht weit von der größten Hitzequelle; die Blutperlchen treten stärker an der Oberfläche aus.

Der Finger trifft auf stärkeren und geschlosseneren Widerstand als zuvor: Das ist das »à point«-grillen.

Wie man gut durch gargrillt:

Wenn man den Garvorgang weiter verlängert, gehen die Blutperlen in bräunlich-rosafarbene Tropfen über, die auf der gesamten Oberfläche des Fleisches aussickern; so grillt man gut durch.

Weißes Fleisch, Geflügel, Wild, Spieße, Wurstwaren

Das Feuer muß schwächer, aber der Grill soll gut heiß sein, bevor man die Stücke auflegt.

Keinesfalls dürfen die Fleischstücke zu lange auf dem Grill liegen, da sie sonst austrocknen. Im Gegenteil muß der Garungsprozeß rechtzeitig unterbrochen werden, damit das Fleisch weich bleibt. Ein Hühnchen darf z. B. nicht ohne Blut sein, sondern soll entlang des Brustbeinkamms eine sehr fahle rosa Farbe haben, die die Garantie einer guten Garung ist und die Garantie seines »schmelzweichen« Fleisches (man steche das Filet mit einer Gabel ein, die sich wie von selbst einstechen lassen muß unter Herausperlen von fast farblosem Blutsaft); gleichermaßen verfährt man mit Wild und Lammfleisch.

Setzen sich die Nebenzutaten von Spießen aus Pilzen,

Pfeffer-Schoten, Speck usw. zusammen, sollte man sie manchmal einige Zeit in Wasser (bei Speck ungesalzenes Wasser) vorkochen; die Hauptelemente (Fleisch, Geflügel, Innereien, Fisch) werden normalerweise im voraus mariniert (Öl, Thymian, Lorbeer, Petersilie, Zitronenscheiben, frischgemahlener Pfeffer usw., siehe Rezepte Seiten 94–97).

Die Fische

Fette und halbfette Fische werden köstlich auf dem Grill, der einen Teil ihres Fettes eliminiert (Sardinen, Makrelen, Heringe, Lachs).

Die Fische werden ganz leicht mit Öl bestrichen, in einigen Fällen werden sie zuvor mariniert (siehe Rezepte Seiten 94–97).

Der Grill, der ebenfalls gut eingeölt werden muß, soll folgende Temperaturen erzeugen:

- SEHR HEISS für die kleinen Stücke.
- Ebenfalls SEHR HEISS für die sehr dicken Stücke, die im allgemeinen in rechteckiger Form nur auf 2 Seiten angegrillt werden, damit man sie anschließend im Ofen zu Ende brät.
- Nur HEISS für jene dicken Stücke, die man auf dem Grill ganz zu Ende garen will.

Flache Fische (Meerbarbe, Steinbutt, Rochen, Seezunge, Scholle) werden mit der weißen Seite zuerst auf den Grill gelegt. Runde Fische (Hering, Makrele, Rötling, Seebarsch, Sardine) werden mit der Rückenflosse nach links zuerst auf den Grill gelegt. Manche großen Fische können in Stücke zerlegt werden und als »Schnitzel« (Lachs, Seehecht) gegrillt werden. Jedoch kann man auch statt zu schnitzeln Lachs (mariniert oder nicht, auf nordische Weise, siehe Marinaden Seiten 94–97) in fünf Zentimeter lange Streifen schneiden, wobei man diese so aus dem Filet schneidet, daß die Haut durchgehend erhalten bleibt (sehr wichtig). Dieses Fischstück wird mit der Hautseite (mit einem kleinen Messer vorher eingeritzt) *auf den Grill gelegt, wo es in dieser Position bis zum Ende gart*: Die gegrillte Haut wird dem Fisch einen herrlichen Rauchgeschmack geben und gleichzeitig zartes und weiches Fleisch von erster Güte garantieren.

Austern, Jakobs-Muscheln, Muscheln legt man auf den Grill; sie öffnen sich von selbst. Man kann sie so essen oder etwas Pfeffer aus der Mühle und Kräuter hinzugeben.

Im Roussillon legt man frische Schnecken nach guter Säuberung direkt auf den Grill, man serviert sie zusammen mit ebenfalls gegrillten Würstchen, katalanischen »Boudins« (Würstchen), Brot in Öl und mit Roquefort.

- Salz hat die Eigenschaft, dem Fleisch Saft und Blut zu entziehen und dadurch die Bildung einer braunen Kruste zu verhindern.
  Also ist es immer empfehlenswert, *kleine Stücke roten Fleisches nach der Hälfte der Garungszeit zu salzen.* Handelt es sich jedoch um ein großes Stück, bei dem das Fleisch z. B. vor dem Servieren in Scheiben geschnitten wird, oder um einen Fisch, von dem man das Filet herausnimmt, ist es *unumgänglich, ein zweites Mal zu salzen,* nachdem man es zerschnitten hat; man kann auch noch etwas Pfeffer darüber mahlen. Denn das Salz hätte nach dem ersten Mal niemals bis in die Mitte des Fleisches oder Fisches vordringen können.
  Das ist für alle großen Stücke gültig, die zerlegt werden müssen: die Keule, Rinderrippen, Kalbs- und Schweinekoteletts, Lammrücken usw.
- Man soll vermeiden, beim Wenden während des Garvorgangs das Fleisch mit einer Gabel anzustechen, da dies zu Blut- und Saftverlust führt.
- Besonders große Grillstücke müssen langsamer garen, damit die Hitze das Innere erreicht: Man entferne sie also von zu starker Hitzequelle; man kann die Haut mehrmals einschneiden, um den Garungsprozeß zu erleichtern (Keule, Fisch). Wenn das Grillstück sich an einem Ende verjüngt (z. B. Rumpsteak-Spitzen), halte man während der Garung die schmale Seite weiter entfernt von der Hitzequelle als die dicke Seite.
- Wenn man überflüssige Kalorien nicht unbedingt fürchtet, kann man Fleisch oder Fisch nach dem Grillen mit einem Pinsel oder einem Büschel aus Geflügelfedern mit Öl oder zerlassener Butter bestreichen, was einen glänzenden und hübschen Anblick verleiht.
- Gegrilltes wird in der Regel mit der Grillseite nach oben serviert.
- Nach Gebrauch, und so lange er noch gut warm ist, muß der Grill mit einer Metallbürste gereinigt werden, um alle Grillreste zu entfernen, die den nächsten Grillstücken, würden sie weiter verbrennen, einen bitteren Geschmack geben würden.

GARUNG UNTER VERSCHLUSS UNTER GLUT

Man schließt das Produkt in Pergamentpapier oder Aluminiumfolie ein und schiebt es unter heiße Asche.

- *entweder trocken:*

– Kartoffeln, Pilze, Spargel usw.,

- Lerchen, Drosseln, Fettammern, junge Kaninchen, Tauben usw., mit Kräutern, Thymian, Lorbeer usw. gewürzt,
- Äpfel, Bananen usw. (mit Vanille-Schoten);

● *oder feucht:*

Man gießt in den Pergament-Sack oder die Folie vor dem Verschließen Weiß- oder Rotwein, Brühe oder aromatische Bouillon, die das Produkt ganz bedecken soll. Das eingewikkelte Stück legt man auf den Grill oder unter die rote Glut; die Flüssigkeit wird vom Hauptprodukt absorbiert; sie verhindert gleichzeitig das Verbrennen der Hülle.

DÄMPFEN AUF OFFENEM FEUER

Man breitet auf dem Grill meerwassergetränkten Seetang oder feuchte wilde Wiesenkräuter aus und legt den zu kochenden Fisch darauf. Man bedeckt ihn mit demselben Grünzeug, und man braucht kaum mehr als 20 Minuten, um einen Seewolf (Loup) von 800 g zu garen.

GARUNG »AUF FAULE ART ÜBER DER GLUT«

Große Fleischstücke, wie ein Rippenkamm vom Rind, Lammkeule usw., können ohne Spieß am Feuer garen. Voraussetzung ist allerdings, daß man sie zuvor von allen Seiten gut auf dem Grill angeröstet hat; dann legt man sie auf die heiße, aber nicht rote Asche in Feuernähe, wobei man eine Aluminiumfolie unterlegt.

Diese Garung dauert am längsten, denn sie hat nur eine Temperatur wie eine Schwitzkammer: ungefähr 100 Grad.

Wenden Sie das Stück von Zeit zu Zeit und scheuen Sie sich nicht, es je nach Größe 2 bis 3 Stunden garen zu lassen. Wenn Sie Ihre Lammkeule dann anschneiden, werden Sie von ihrer Zartheit und der regelmäßigen zart-rosa Färbung überrascht sein.

GARUNG IM RAUCH AM OFFENEN FEUER

Die Kochart ist nicht zu verwechseln mit dem Räuchern bestimmter Fische (Lachs, Forelle, Stör) oder von Geflügel (Gans, Hähnchen, Ente), die vorher gesalzen oder eingelegt werden und mit fast kaltem, parfümiertem Rauch imprägniert werden. Dieses lauwarme oder kalte Räuchern entspricht einem Verfahren, das eines der ersten Konservierungsmethoden war.

Hier handelt es sich vielmehr darum, ein gutes, glutreiches Feuer zu machen, den Grill daraufzustellen, um ihn gut zu erhitzen; dann gibt man das gewählte Stück (Fleisch, Geflügel, Fisch) darauf, um es zu kolorieren, ohne es zu garen.

Sobald diese Operation beendet ist, erstickt man die Glut mit feuchtem Reisig oder mit Laubwerk (Eiche, Ulme, Pappel oder Obstbaum-Holz, niemals harzreiche Hölzer).

Man legt das Stück auf den Grill, bedeckt ihn mit einer Glocke: Der heiße Rauch füllt die Glocke innen aus und vollzieht langsam die Garung der Speise, wobei er sie mit tausend Gerüchen und Dünsten durchdringt.

GARUNG AM OFFENEN FEUER IN DER LEICHTEN KÜCHE

Die verschiedenen Kocharten am offenen Feuer und am Grill, die wir eben beschrieben haben, eignen sich gut für die Schlankheitsküche, jedoch unter der Voraussetzung, daß man einige Vorsicht walten läßt, was Gegrilltes anbetrifft:

- Wenn das zu grillende Stück klassischerweise vor der Garung mit Öl bestrichen wird, um seine Bräunung zu erleichtern, kann man während und am Ende des Garungsprozesses mit einem absorbierenden Küchenpapier überflüssige Fettreste abtupfen.
- Man kann ebensogut eine Grillspeise zubereiten, indem man sie vor dem Grillbeginn in ein wenig Thymian- und Lorbeeraufguß anstelle des klassischen Öls taucht (siehe Aufgüsse, Seite 96).
- Man kann das Stück auch auf ein Bett aus grobem Salz in eine stark erhitzte Pfanne legen (warten bis das Salz schmilzt).
- Die Haut von Geflügel vom Grill oder vom Spieß soll man mit einer Nadel anstechen, um im Laufe des Garungsprozesses das darunter befindliche Fett abfließen zu lassen.

Mit einem Wort, das *Kochen am offenen Feuer* beflügelt die Phantasie jedes Liebhabers guter Küche, und ich meine, jeder Koch, der diesen Namen zu Ehren trägt, sollte sich wenigstens einmal an dieser Schule der Kochkunst versucht haben.

Rösten

Eine Speise rösten bedeutet, unter direktem Einfluß von Hitze und ohne Feuchtigkeit unter häufigem Wenden zu garen. Das ist eine andere Version des Kochens durch *Ver-*

schließen mit Colorierung. Um die Bräunung und Karamelisierung der Speise zu erhalten, muß man sie wie die Grillgerichte, ohne zu übertreiben, mit Fett einreiben (zwei Drittel Öl, ein Drittel zerlassene Butter).

Diese Kochart geschieht im Backofen, am Spieß und sogar im offenen Topf oder Schmortopf.

IM OFEN

- Der Ofen (er muß mit einem Dunstableitungssystem versehen sein) wird vorgeheizt und die Temperatur je nach Art und Größe des zu kochenden Stücks eingestellt. Diese Temperatur muß ausreichend hoch sein (250 bis 300 Grad, Thermostat 8–9–10), um das Stück gut zu verschließen und die Säfte im Nahrungsmittel zu halten.
- Das Stück (Fleisch, Geflügel, Wild, Fisch) wird ganz leicht mit Fett bestrichen, ungesalzen in den Ofen geschoben und wahlweise auf eine Haushaltsbratenplatte oder eine Spezialplatte gelegt, die mit einem Rost versehen ist, damit das Stück nicht im Fett oder in der Sauce schwimmt, oder auf einem Bett von zerkleinerten und zuvor leicht angerösteten Knochen oder auch auf einer Lage Meeresalgen (nur bei Fisch).
- Sobald sich eine bräunliche Kruste gebildet hat, die Temperatur leicht zurückschalten und den Braten mit dem Bratensaft bestreichen, der sich auf dem Boden der Platte befindet (außer Algensaft); wiederholen, bis der Braten gar ist.
  Zum Schluß salzen.
  Weißes Fleisch, Geflügel, Wild, dicke Fische verlangen nach dem Anbraten eine niedrigere Temperatur, um zur Garung zu kommen und ihre Zartheit zu behalten.

AM SPIESS

Die Garung findet am Spieß über offenem Feuer statt, ganz in freier Luft, die nicht von Feuchtigkeit saturiert ist und dank des Spießwenders in ständiger Bewegung bleibt: Für viele ist ein so zubereiteter Braten schmackhafter als ein Braten aus der Ofenröhre.

Die Brattechnik ist dieselbe wie im Ofen; jedoch ist es empfehlenswert, das Stück öfter mit ausgetropftem Bratfett zu bestreichen.

● *Wie man einen weichen Braten serviert*

Ein Braten vom Spieß oder aus der Röhre ist nach dem *Verschlußverfahren mit Colorierung* gekocht; die hohe Temperatur karamelisiert, dank des Fetts, die Oberfläche und schließt so Säfte und Blut im Inneren ein.

Durch das System der Verzweigung von Gefäßen erlauben die Blutsäfte, die in den Braten vorstoßen, daß der Braten in seinem eigenen Saft und ohne Nährstoffverlust gart.

Schneidet man einen Braten direkt nach dem Kochen an, findet man an der Schnittstelle außen eine sehr durchgebratene Schicht, dann eine weniger gut durchgebratene und ganz innen einen »blauen« Kern, wo sich noch Blut sammelt, das dann austritt.

Also muß man das Fleisch ruhen lassen unter einer Glocke

Entfernt man den Braten aus dem Kochbereich und stellt ihn warm – man kann ihn auch mit einer Salatschüssel oder Aluminiumfolie abdecken –, übt die Hitze keinen Druck mehr auf das Innere des Stückes aus, und das Blut fließt jetzt in umgekehrter Richtung zu den äußeren Bratenschichten zurück, wodurch eine durchgehend je nach Bratzeit rosafarbene oder rote Färbung des ganzen Bratens erreicht wird.

Gleichzeitig entspannen sich die durch die Hitze zusammengezogenen Muskelfasern und erreichen so die gewünschte Zartheit.

Darum sollte die Keule eine Stunde vor Ankunft der Gäste gekocht sein

- Während des Garens salzen; nach dem Schneiden jede Scheibe leicht nachsalzen und pfeffern.
- Vermeiden Sie während des Bratens, das Fleisch mit einer Gabel anzustechen.
- Einige etwas trockene Fleischsorten, wie Wild, gewinnen, wenn man sie mit Speckstreifen umwickelt, die man kurz vor Ende abnimmt, damit das Fleisch sich noch leicht bräunen kann; man kann sogar spicken, indem man Speckstreifchen mit Hilfe eines Spickmessers in das Fleisch steckt (Drossel, Rebhuhn, Fasan, Hase, Kaninchen).
- Sollte der Braten besonders fragil und so hitzeempfindlich sein, daß er zu verbrennen droht, wickelt man ihn in Aluminiumfolie ein (auch den Keulenknochen, Fischschwänze . . .).

DIE BRATENSÄFTE

Bratensäfte sind immer die besten, wenn sie von einer Hausfrau zubereitet werden. Denn die *Hausfrau bewahrt ihnen instinktiv* eine naive Ursprünglichkeit, während der Koch oft versucht, daraus eine komplizierte Sauce zu machen, was meiner Meinung nach nicht geschehen sollte. Fleisch, Geflügel, Wild, oder *sogar Fisch* usw., im Ofen in einer Platte von ausreichender Größe gebacken, hinterlassen auf dem Boden dieser Platte Säfte, die zur Herstellung des Bratensaftes dienen.

TRICKS UND HANDGRIFFE

- Man vergesse nicht, den Braten vor dem Kochen gut halb mit Öl, halb mit Butter = 30 g pro Kilogramm Fleisch einzupinseln (das Öl verträgt höhere Temperaturen als die Butter und verzögert so den Dekompositionsprozeß).
- Man füge der Platte eine oder mehrere Zehen ungeschälten Knoblauch zu (nach Geschmack); in den vorgeheizten Ofen schieben.
- Nach 10 Minuten den Braten mit dem bereits ausgetropften Saft begießen und ihn wenden, sobald er von einer Seite gebräunt ist. Diese Operation mehrmals wiederholen.
- Die Platte aus dem Ofen ziehen, den Braten herausnehmen und zugedeckt warm stellen; sich vergewissern, ob die Bratensäfte auf dem Boden der Platte genug eingedickt sind (aufpassen, daß sie *auf keinen Fall* schwarz werden, denn das würde dem Saft einen nicht zu verdrängenden bitteren Geschmack geben).
- Teilweise das Fett abschöpfen (im Saft darf etwa ein Viertel des Fetts verbleiben, das die Sauce beim Aufkochen bindet).

Aufgießen: Das heißt die doppelte Menge heißen Wassers von der Bratensaftmenge, die man erhalten will, hinzufügen und mit einem Löffel alle eingedickten Saftteile vom Boden der Platte ablösen, um sie im heißen Wasser aufzulösen.

- Kochen lassen und auf die Hälfte einkochen (man rechnet zwei Eßlöffel pro Person).
- Diesen Bratensaft durch ein feines Sieb gießen, die Knoblauchzehen mit einem kleinen Löffel hindurchstreichen (nach Wunsch), wenn man eine Sauce mit Knoblauchgeschmack haben will. Man kann zum Schluß, wenn man eine zartere Sauce haben will, auch ein paar Butterflöckchen hinzufügen, die man unter Drehen der Platte untermischt (siehe Rezept Seite 76), oder auch einige Tropfen eines guten Essigs aus Rotwein, der den Charakter des Bratensaftes noch unterstreicht.

- *Wie man den Bratensaft pikant macht:*
  Man kann während des Garungsprozesses mit dem Braten einiges mitbräunen: einige zerkleinerte Kalbsknochen für einen Rinder- oder Kalbsbraten, einige Hammelknochen für eine Lammkeule oder Schulter, einige zerdrückte Geflügelgerippe für Geflügel usw. Beim Verlängern nimmt man dann an Stelle von Wasser Kalbs-, Lamm- oder Geflügelbouillon (leichter Fond).

DAS RÖSTEN IN DER SCHLANKHEITSKÜCHE

Wenn die beiden Versionen des Bratens in der *Röhre* oder am *Spieß* unter guten Bedingungen stattfinden, kann man sie getrost als Methoden der »leichten Küche« betrachten; denn das in kleinen Mengen verwendete Fett ist nur dazu da, um zu verhindern, daß das Stück nach dem Ausbraten verbrennt.

- Wie bei den leichten Grillgerichten muß Geflügel mit einer Nadel angestochen werden, damit das zwischen Haut und Fleisch eingeschlossene Fett abfließen kann. In diesem Fall genügt es, zur Vorbereitung der Sauce das Fett aus der Bratenplatte (im Ofen) oder der Fettpfanne (am Spieß) ganz abzuschöpfen.
- Wenn das Fett aus Bratenpfanne oder Fettpfanne ganz abgeschöpft ist, läßt man den Braten darauf 15 bis 20 Minuten vor dem Servieren ruhen.
  Die Bratsäfte des Bratens sind eine ausgezeichnete Basis für eine magere Bratensauce (Rezept für Bratensaucen siehe Seite 44).
- In der leichten Küche sollen Fleischstücke vom Rind oder Kalb entgegen den Ratschlägen des Metzgers ohne fette Speckscheiben umwickelt gebraten werden.

Schmoren

DAS SCHMOREN IST EIN SCHNELLES VERFAHREN, UM GERICHTE MIT KÖSTLICHEN SAUCEN ZU BEREITEN.

Die »Minuten«-Küche im *Verschluß*verfahren steht der Grill- und Bratküche nahe; denn es handelt sich auch hier darum, schnell in einer flachen Kasserolle, einem Schmortopf oder einer Schmorpfanne – eine einfache Pfanne kann demselben Zweck dienen –, die man halb mit Öl, halb mit Butter ausgestrichen hat (man rechnet im ganzen 15 g pro Person), *kleine Stücke* Fleisch, Innereien, Geflügel, Wild,

Fisch oder Gemüse zu kochen, die sich beim Anschmoren bräunen und so Saft und Blut im Inneren einschließen.

Der technische Unterschied liegt in der Beendigung des Kochvorgangs.

Allgemeine Regel

- Nachdem die Stücke angeschmort, von beiden Seiten gebräunt, gesalzen und nach Wunsch gegart sind (bleu, saignant, à point, durchgebraten), nimmt man sie aus dem Schmortopf oder der Pfanne und legt sie auf eine vorgewärmte Platte in Nähe der Feuerstelle.
- Man entfernt das Fett aus dem Schmortopf, indem man es in eine kleine Schale abgießt.
- *Aufgießen:* Das heißt, man gießt eine dem Rezept entsprechende Flüssigkeit in den Schmortopf (Weißwein, Rotwein, Essig, Madeira, Portwein, Sherry, Noilly, Armagnac, Cognac: 2 Kaffeelöffel Alkohol oder 2 Eßlöffel Wein pro Person); diese Flüssigkeit bringt man zum Kochen, damit sich die ausgebratenen Säfte auf dem Boden des Schmortopfes lösen. Um drei Viertel der Menge einkochen lassen.
- Je nach Art der Stücke fügt man pro Person 3 bis 5 Löffel Kalbs-, Geflügel-, Wildfond oder Fischsud hinzu (siehe Rezepte Seite 64 ff.). Um die Hälfte einkochen lassen.
- Vom Feuer nehmen und unter ständigem Schwenken des Schmortopfes Butterflöckchen (30 g pro Person) oder Sahne (50 g pro Person) unterziehen (siehe Kapitel: Bindemittel mit Butter, Seite 76).
- Die Sauce darf schließlich kein »Fußbad« sein, sondern soll im Gegenteil eine kurze Sauce bleiben, die das geschmorte Stück soeben gerade bedeckt und sich eben darum verteilt.
- Nach dem Schmoren müssen die Stücke warm beiseite gestellt werden und dürfen niemals mit dem Verlängerungselement (Alkohol, Wein, Fond) weiterkochen, wodurch sie in ein Ragout verwandelt würden.

Zwei Beispiele:

- *Geschmortes vom Rind in Bordeaux-Wein.*
  Das gegarte Fleischstück (500 g Contre-Filet für zwei Personen) aus dem Schmortopf nehmen. Man läßt etwas Fett im Topf und fügt einen Eßlöffel gehackte Schalotten hinzu, die darin »schmelzen« sollen.
  Mit 4 Eßlöffeln Bordeaux-Wein aufgießen.

Kochen lassen und um drei Viertel der Menge einkochen.
8 Eßlöffel Kalbsbrühe hinzugeben.
Kochen lassen und um die Hälfte einkochen lassen.
Mit 60 g frischer Butter »montieren« und nach Geschmack Schalotten herausnehmen oder auch nicht.
Das Fleischstück mit dieser Sauce *überziehen* und mit zwei pochierten Markscheibchen verzieren.

- *Geschmortes Kalbsschnitzel mit Sahne (für eine Person).*
Wie oben verfahren, aber mit Noilly oder Portwein *aufgießen*; keine Schalotten zugeben.
2 große Eßlöffel Sahne zufügen.
Um die Hälfte einkochen lassen und das Schnitzel damit *überziehen*.

TRICKS UND HANDGRIFFE

- Dieses Rezept muß, wenn es perfekt sein soll, sehr schnell zubereitet werden.
- Die Größe der Pfanne muß der Menge des Fleisches, das man schmoren will, entsprechen: Wenn der Boden des Schmortopfes nicht ganz von den zu schmorenden Stükken bedeckt ist, verbrennt das Fett an den freien Stellen zu schnell und vermittelt so nach dem Aufgießen der Sauce einen bitteren Geschmack.
- Kleine Stücke (Tournedos, Koteletts, Schnitzel) werden schnell und ohne Deckel geschmort.
- Größere Stücke, die etwas länger garen (Geflügelschenkel, Kaninchenkeule), werden nach dem Anbraten mit Deckel langsam geschmort.

Wie man einen Fisch nach »Müllerinnen-Art« gut kocht

Die sogenannte »Müllerinnen«-Garung, die den Fischen vorbehalten bleibt (Forelle, kleiner Hecht, Rötling, Seezunge, Goldbrassen, Aalraupe), oder andere Speisen, wie das Hirn, ist eine Schmorkochart, die jedoch vor dem Aufgießen aufhört.

BEISPIEL FORELLE

- Man gebe in eine ovale Pfanne oder Platte von der Größe des Fisches halb Öl, halb Butter – ungefähr 20 bis 30 g im ganzen, diese Mischung verhindert, daß die Butter zu schnell bräunt. Nach Belieben eine nicht geschälte Knoblauchzehe hinzugeben: Der Knoblauchgeschmack bleibt sehr diskret und vermittelt der gesamten Zubereitung eine feine Nuance.

Über dem Feuer erwärmen.

- Den Fisch auf einem absorbierenden Papier oder einem Tuch abwischen und abtrocknen.
- Salzen, pfeffern, dann den Fisch von beiden Seiten leicht in Mehl wälzen. Klopfen, um überflüssiges Mehl abzuschütteln.
- Den Fisch ins heiße Fett geben.
- Beide Seiten des Fisches bei mittelstarker Hitze je 4 Minuten etwas garen lassen, bis er eine schöne hellbraune Farbe erreicht.
- Den Fisch herausnehmen und warm stellen.
- Wenn die Garung richtig durchgeführt wurde, müßte das bißchen verbleibende Butter noch hellbraun sein. Auf eine intensivere Hitzequelle stellen und nochmals 50 g Butter hinzufügen, um sie in haselnußbraune Butter zu transformieren: Unter Einwirkung der Hitze wird die Butter hellbraun und hört auf zu »singen« (das Wasser, das sie enthielt, ist verdunstet).
- Mit dem Saft einer Zitrone beträufeln, der die Butter zum Schäumen bringt, und sofort auf den Fisch gießen, nachdem man zuvor die Knoblauchzehe entfernt hat.

DER FISCH IST IN SO WENIG FETT WIE MÖGLICH ZU GAREN.

Während des Garens muß ein Fisch seinen Meeres- oder Flußgeschmack behalten, und er darf sich nicht in einen »Butterschwamm« verwandeln.

DAS SCHMOREN IN DER LEICHTEN KÜCHE

Man kann es dank nicht ansetzender Kochgeschirre praktizieren, da diese den Gebrauch von Fett überflüssig machen.

Obwohl sich eine gewisse Form des Verschließens auf der Oberfläche der zu schmorenden Stücke vollzieht, kann man nicht von einem Anschmoren im eigentlichen Sinne sprechen; es fehlt der köstliche Geschmack der Säfte, die sich auf dem Boden des Kochgeschirrs sonst ansetzen.

Ein kurzes Einlegen (siehe Kapitel über Marinaden, Seite 94) überspielt diesen Mangel in angenehmer Weise.

Will man eine *magere Schmorgarung* durchführen und dabei die klassische Methode weiterverwenden, muß man achtgeben:

- Nach dem Schmoren die Stücke auf ein absorbierendes Papier legen, um jede Spur von Fett zu nehmen.
- Das Kochgeschirr vollständig von Fett reinigen und nur die auf dem Boden angesetzten Säfte darinlassen.

- Beim Aufgießen darauf achten, Alkohol und Wein durch Kochen zu reduzieren, und zwar eigentlich bis zum vollständigen Verdunsten, um den Alkohol zu vernichten, so daß nur das Aroma erhalten bleibt.
- Auch andere Bindemittel als Butter und Sahne verwenden! (Wir geben dies in unseren Rezepten an.)

Garen in der Fritüre

Das Garen in siedendem Fett ist ein *Kochen durch Verschließen mit Bräunung.* In Fett zu backen bedeutet, ein Nahrungsmittel in heißes Fett oder eine »Fritüre« zu tauchen, das etwa 170 Grad haben soll (Erdnußöl, Olivenöl, Pflanzenöl, Schweineschmalz, Rindernierenfett, Kalbs- oder Pferdenierenfett); man läßt das Nahrungsmittel bis zum Abschluß der Garung im Fett; Butter und Margarine sind nicht zu verwenden, da sie sich bei hohen Temperaturen zersetzen. Um diese Operation zu erleichtern, ist es wichtig, die zuzubereitenden Nahrungsmittel gut abzutrocknen und in so kleine Stücke zu schneiden, daß die Temperatur schnell ins Herz vordringen kann.

Auch soll man immer nur kleine Mengen ins Fett werfen, um die Temperatur des Ausbackfetts nicht zu schnell herabzusenken.

FRITÜRE OHNE PANIEREN

Kartoffeln: Fritten, Späne, Stäbchen, Pont-Neuf, Chips, Soufflés
Brand-Teig: Soufflés-Krapfen, Nonnenfürzchen
Mürbe-Teig: Karnevalskrapfen
Hefeteig: Brioche-Krapfen
Gefrittete Eier
Kräuter: Petersilie, Sauerampfer (sollen in nicht zu heißes Fett gegeben werden, damit ihre Farbe erhalten bleibt).
Kleingeflügel: Küken, Fettammern.

FRITÜRE MIT PANIERUNG

- *Mit Mehl:*
  Kleine Fische (»Fritüre«)
  Größere Fische in Scheiben (Fischschnitten).
  Zubereitung: In kalte Milch tunken, salzen, in Mehl wälzen, klopfen, um überflüssiges Mehl abzuschütteln.

- *Mit Semmelbröseln oder Paniermehl:*
  Geflügel, Fisch, Kalbsschnitzel . . .
  Zubereitung: Das Nahrungsmittel wird vorher in mit Öl verquirltem Eigelb gewälzt und mit trockenen Semmelbröseln bedeckt.
- *Mit Ausbackteig:*
  Obst-Beignets (Apfel, Aprikose, Banane . . .)
  Gemüse-Beignets (Blumenkohl, Ziegenbart)
  Fleisch-Beignets (Gehirn)
  Fisch-Beignets (Provenzalischer Stockfisch).
- *Mit Blätterteig:*
  Trüffelpastete . . .

TRICKS UND HANDGRIFFE

WIE MAN POMMES FRITES RICHTIG ZUBEREITET

- Die Kartoffeln (am besten Bintjes) werden in nach Geschmack verschieden starke Stäbchen zerschnitten – zwischen 1 cm für die sogenannten Pont-Neuf-Kartoffeln bis zu 3 mm für die sogenannten Streichholz-Kartoffeln; nach dem Waschen unter kaltem Wasser werden sie in einem Tuch getrocknet.
- Das Ausbacköl auf eine mittlere Temperatur von 150 Grad erhitzen. Man prüft die Temperatur, indem man eine Fritte ins Öl wirft; wenn sie rasch (25 Sekunden) siedend nach oben schwimmt, hat das Öl die richtige Temperatur.
- Die Fritten hineingeben und das erste Mal 7 bis 8 Minuten garen lassen. Wenn man nach dem Abkühlen eine zwischen den Fingern drückt, muß sich die Kruste leicht zerdrücken lassen: Die Fritte ist gar.
- Mit einem Schaumlöffel (oder einfach dem Frittenkorb) herausnehmen und sie auf einer mit einem Tuch oder absorbierendem Papier bedeckten Platte *aufheben*.
- Das Öl auf 170 Grad erhitzen (ohne es zum Rauchen zu bringen) und die Fritten mit Hilfe des Frittenkorbes nochmals eintauchen, und zwar unter ständigem Umrühren, damit die Fritten nicht aneinanderkleben; 2 bis 3 Minuten genügen, um sie braun und knusprig werden zu lassen.
- Wieder aus dem Öl nehmen und sie erneut auf die mit einem neuen Tuch oder absorbierendem Papier belegte Platte schütten.
- Mit Salz überpudern und mischen; am besten mit Salz aus der Mühle.
- Durch das zweite Eintauchen in das heiße Öl erhält die Oberfläche der Fritten eine undurchlässige Schicht, die

durch die Verdunstung des eingeschlossenen Wassers aufquillt (Prinzip der Soufflé-Kartoffeln). Es ist unumgänglich, die Temperatur des Öls zu kontrollieren (im elektrischen Frittentopf mit Thermostat oder speziellem Kontrollthermometer); sie darf 170 Grad nicht überschreiten.

Überschreitet man diese Temperatur, so wird das Öl giftig.

WIE MAN DIE KLEINE FISCH-FRITÜRE ZUBEREITET

Ein befreundeter Fischer mit dem seltenen Beruf, in den Seen und Teichen Frankreichs Fische auszusetzen, brachte mir eine große Zahl unbekannter Dinge über Süßwasserfische bei, darunter auch eine besondere Art, kleine Fische zu fritten. Er hütet sich davor, sie in Mehl zu wälzen, bevor er sie ins Öl wirft; er zieht sie ganz einfach wie Perlen auf einer Schnur auf einer Wasserbinse auf, läßt sie einen Augenblick in der Sonne trocknen, dann backt er sie aus. Das Ergebnis ist unvergleichbar leicht.

FETTGEBACKENES IN DER LEICHTEN KÜCHE

Die Nahrungsmittel, die in Fett gebacken werden, absorbieren einen Teil des Fettes, in dem sie gegart werden.

Wenn es sich um Öl handelt, darf man nicht vergessen, daß außer dem Paraffinöl – das, weil mineralischen Ursprungs, nicht überhitzt werden darf und daher anderen Verwendungsarten vorbehalten bleibt – 1 Eßlöffel Erdnußöl = 1 Eßlöffel Olivenöl = 1 Eßlöffel Maisöl usw. = 20 g ist, das heißt immer 20 g Fett!

Es gibt kein »Wunderöl« . . .

Die Verdaulichkeit von Fritüren ist also sehr mittelmäßig, infolge ihres Gehaltes an hocherhitztem Fett.

Es ist also gewagt, diese Kochart in der leichten Küche zu verwenden . . .

Auf jeden Fall sollte man die folgenden Regeln der Vernunft als unabdingbare Richtlinien nicht vergessen:

- Das Ausbacköl darf kaum mehr als vier- oder fünfmal verwendet werden.
- Nach jedem Gebrauch sollte man sich auf dem Grund des Ausbackfettes alle unsauberen Partikel absetzen lassen, dann erst das Fett langsam durch ein feines Sieb (Haarsieb) in ein anderes Gefäß abgießen.
- Das Fett immer unter Luftabschluß in einem geschlossenen Gefäß aufbewahren.

- Versucht man um jeden Preis, Fritten mit »Schlankheitstendenz« zuzubereiten, sollte alles in einem Fett gebacken werden, das 140 Grad nicht überschreitet.
- Schließlich kann zu diesem Zweck die Fritte sorglos durch Knollen-Sellerie (sehr wenig Kalorien) ersetzt werden, den man auf die gleiche Weise zubereitet: Das Ergebnis ist überraschend.

Verschlossene Garung

DÄMPFEN IN BLASE, IN PERGAMENT, IN DER KRUSTE, SCHMORTÖPFE, RAGOUTS

Das Kochen unter Verschluß ist eine Garung durch *Verschließen oder im Austauschverfahren* (manchmal beides) in geschlossenem Gefäß, und zwar von Nahrungsmitteln in ihrem eigenen Saft oder in einer aromatischen Flüssigkeit, die deren Geschmack annimmt. Dabei entstehen duftende Dämpfe, die die Speise durchdringen, die wiederum ihre Säfte freigibt, um die Begleitflüssigkeit zu bereichern.

DÄMPFEN

Es handelt sich dabei um Garung durch *Verschließen*, weil das Nahrungsmittel zum Garen nur die durch eine aromatische Bouillon (oder auch nicht) angereicherten Dämpfe aufnimmt, ohne ihr irgend etwas dafür wieder zukommen zu lassen. Selbstverständlich kann man als Grundlage die einfachste der Bouillons nehmen, nämlich gesalzenes Wasser.

Hier das Prinzip dieser Zubereitung:

- Es genügt, ein Kochgeschirr von der Größe und Form des Gerichts zu nehmen, das man zubereiten will – eine Kasserolle, einen Gußeisentopf, einen Kuskustopf. Man füllt sie zu einem Viertel mit aromatischer (oder auch nicht) Brühe, die nach Bedarf mager oder fett sein kann. Dann stellt man in das gewählte Gefäß ein Sieb oder eine durchlöcherte Platte, die soeben die siedende Flüssigkeit bedeckt und den Dampf durchläßt, um das darüberliegende Nahrungsmittel auf diese Weise zu garen.
- Von diesem Prinzip gibt es zwei *Ausführungen:*

Das Gericht, das man kochen will, kann auf ein Bett aus Meeresalgen (Meeresfische) oder wilden Wiesenkräutern (Flußfische) gelegt und damit auch bedeckt werden; man beträufelt das Ganze mit einer Kelle Wasser, um das Kochen einzuleiten und die Dampfbildung zu fördern.

Ebenso kann man eine Keule oder einen Schinken kochen, wobei man die Algen durch duftendes Heu ersetzt.

Auf der hier geschilderten Grundlage, und wenn der Dampf von einer aromatischen Bouillon stammt (Geflügel, Fleisch, Gemüse), kann diese Brühe die Basis einer Saucenbeilage sein. Dies kann nicht angewendet werden beim Kochen mit Algen oder Heu, die nicht weiterverwendbar sind.

KOCHEN IN DER BLASE

Das Kochen in der Blase – ein Kochen im *Austauschverfahren* – ist Garung durch Verschluß. Die Blase wird zum Kochgefäß, in dem die Speise, die gekocht werden soll, hermetisch abgeschlossen ist (Geflügel, Pot-au-Feu . . ., warum nicht auch einmal eine Keule?), gefüllt oder nicht und mit einigen Löffeln einer vorzüglichen Hühner- oder Rinderbouillon, die man mit ein oder zwei Eßlöffeln Madeira, Portwein, Trüffelsaft, ganzen Trüffeln, Kräutern, trockenen Pilzen anreichern kann.

– Die Schweinsblase muß vorher gut gewaschen und umgekehrt werden (so befinden sich unangenehme Gerüche, die sich im Laufe der Garung entwickeln könnten, an der Außenseite).

– Man füllt die Zutaten hinein und schließt die Blase wieder, indem man sie mit einem Faden zuzieht; dann sticht man mit der Spitze eines Messers kleine Löcher ein, die als Sicherheitsventile dienen – ohne diese würde die Blase unter dem Hitzedruck platzen; dann

– läßt man sie in einen Topf mit heißem Wasser gleiten, ohne zu vergessen, den Verschlußfaden am Henkel des Topfes zu befestigen,

– oder man legt sie einfach in den oberen Teil eines Dampftopfes (der Kuskustopf eignet sich sehr gut dazu).

– Man kann ebenfalls einen Druckdampftopf verwenden.

GAREN IN PERGAMENT

Das Garen in Pergament ist ein anderes Verschlußverfahren im *Austausch*. Nur die Umhüllung ändert sich: Das Nahrungsmittel ist manchmal

- vorgekocht oder gargekocht:
  Kalbsbries, Wurst, Boudin, Andouillette (=Wurst aus Innereien), gefüllte oder ungefüllte Schweinsfüßchen, Kalbsrippchen (bedeckt mit einem Pilzpüree oder einem Gemüse-Mirepoix) usw.

- oder roh:
  alle Fische und Schalentiere,
  Kleinwild, Drossel, Lerche, Fettammer, Kaninchen usw.,
  Gänseleber-Schnitzel
  Kartoffeln, Pilze (Trüffel, Steinpilze),
  Äpfel, Bananen.

Bei dieser Garungsart schließt man das ausgewählte Nahrungsmittel hermetisch in ein Blatt geöltes (oder auch nicht) Schwefelpapier ein, das man so darüber zusammenschlägt wie bei Apfeltörtchen; die Ränder gut zusammendrücken, daß kein Dampf verloren geht.

ZWEI BEISPIELE:

- Man schält und entkernt einen Speiseapfel vollständig, überpudert ihn mit Streuzucker, beträufelt ihn mit Rum, schließt ihn mit einer halben Vanilleschote und einem Stück Butter in ein Säckchen Alufolie und schiebt das Ganze unter heiße Asche (oder in die Backröhre), wo man es 15 Minuten garen läßt.
- Man legt ein rohes, gewürztes Lachsschnitzel auf ein Schwefelpapier, garniert mit einem Eßlöffel gemischter Gemüse (Karotten, Sellerie, Pilze, siehe Rezepte Seite 202), einem Kaffeelöffel feingehackter Schalotten, beträufelt mit einem Eßlöffel Fischsud, einem Eßlöffel Weißwein und reichert mit einem Stück Butter an. Das Papier wird in Form einer Tasche gefaltet und das Ganze in sehr heißer Röhre auf einer geölten Platte 6 Minuten lang gegart.

Diese beiden Kochmethoden – in der Blase, in Pergament – erhalten das natürliche Aroma, denn bis zum Augenblick des Öffnens werden die konzentrierten *Duftnoten verstärkt und verfeinert.*

DAS GAREN IN EINER KRUSTE

Diese Zubereitung, Garung unter Verschluß wie die vorhergehenden, hat das Ziel, die Duftnoten des zu kochenden Gerichtes – dem man noch andere Zutaten wie Kräuter, Pilzpüree usw. zufügen kann – unter einer eßbaren (oder auch nicht) Kruste zu verschließen, die dessen Formen genau annimmt.

In eßbarer Kruste

- Manchmal wird ein Gericht erst angebraten, damit seine Säfte gut im Inneren erhalten bleiben: Dann läßt man es erst abkühlen, bevor man es in Teig einhüllt.

Beispiele: Rinderfilet, Schinken oder Keule vom Lamm (ohne Knochen), Hähnchen, Hahn, Wild (Schnepfe, Drossel, Lerche, Wachtel, Fasan). Diese werden wahlweise in Blätterteig, Briocheteig, Pastetenteig gehüllt und zum Garen in die Röhre geschoben.

- Das Nahrungsmittel kann roh in die oben genannten Teigarten eingehüllt werden: Das ist im allgemeinen der Fall bei Pasteten in der Kruste.
  In beiden Fällen macht man in die obere Schicht der Kruste ein oder zwei Löcher, in die man ein Papierröhrchen vom Durchmesser eines kleinen Fingers einpaßt. Es wird als »Schornstein« dienen, durch den überschüssiger Dampf abzieht; so wird verhindert, daß die Kruste während der Garung bricht.
  Die Kruste wird vorher mit geschlagenem Ei bestrichen, damit sie während der Garung eine schöne Farbe bekommt.

In nicht eßbarer Kruste

- Am häufigsten wird hier eine Kruste aus einem Gemisch von grobem, feuchtem Salz, das man mit etwas Mehl bestäubt, verwendet.
  Nach gutem Anbraten auf der Bratenplatte kann man einen Rinderrippenkamm (fünf bis sechs Rippen) ganz in der Röhre garen, und zwar ganz von dieser groben Salzkruste umgeben, die eine langsame und zarte Garung erlaubt.
  Das ist auch ein gutes Rezept für Brathähnchen. Man bedeckt den Boden eines zuvor mit Aluminiumfolie ausgelegten Topfes mit grobem Salz, legt das Geflügel darauf und bedeckt es vollständig mit einer weiteren Schicht grobem Salz. Man läßt das Ganze ohne Deckel im heißen Ofen garen; wenn die Kochzeit abgelaufen ist (für ein Geflügel von 1500 g rechnet man eine Stunde), entfernt man diesen »Salzkuchen« und zieht ein Hähnchen heraus, das mindestens genauso knusprig ist wie ein Brathähnchen.
- Auf dem Land hat man lange Zeit Ton verwendet, um kleine Vögel und bestimmte Geflügel, wie Hähnchen, Perlhühner und Tauben zu garen.
  Diese Vögel und Geflügel werden ausgenommen, aber

nicht gerupft, gewürzt, gefüllt (oder auch nicht) und mit einer Tonschicht umhüllt.
Man legt sie unter die Glut oder in den Ofen bei mittelstarker Hitze.
Während der Garung wird der Ton zu einem zweiten hermetischen Ofen. Danach braucht man nur die Kruste abzubrechen, in der die Federn stecken bleiben, um das saftweiche Geflügel nach und nach zu befreien.

SCHMORTÖPFE – RAGOUTS

Das Schmoren ist die eigentliche *Austausch*garung. Das Stück wird zuerst von allen Seiten in Fett gut angebraten (außer Fisch), gebräunt und von Gemüsen in Mirepoix-Form begleitet; dann begießt man es bis zur halben Höhe mit einer aromatischen Flüssigkeit (Bouillon, Wein, Bratensaft vom Kalb usw. Siehe Rezepte Seite 64).

Ein Topf mit starkem Boden (am besten ein Schmortopf), der hermetisch schließt, erleichtert die Garung, die *sanft, lang und regelmäßig* sein soll; dadurch werden die Fleischfasern zart und der Saft, der herausfließt, erhöht den Geschmack des Bratensaftes, der so zu einer reichen und duftenden Sauce wird.

Wie man diese Gerichte richtig zubereitet

Nehmen wir zum Beispiel ein Stück geschmortes Rindfleisch (Scheiben vom Rumpsteak).

- Lassen Sie das Fleisch vom Metzger mit Speck spicken (diese Operation besteht darin, das Fleisch in Faserrichtung mit einem Spicker, an dem ein langer Streifen fetter Speck hängt [1 cm Seitenbreite], mehrmals auf der gesamten Länge zu durchstechen [sechs- bis achtmal ungefähr], um das Fleisch gut zu »trüffeln«). Der so eingesetzte Speck vermittelt dem Fleisch während des Garungsprozesses seine weiche Saftigkeit. Sollten Sie sich entschließen, eine Rinderwange zu schmoren (selten benutzt, jedoch ein Stück, das sich vorzüglich zum Schmoren eignet), so vermittelt ihr natürlicher Gelatinegehalt eine ausreichende Zartheit.
- Dieses Stück eine Nacht lang marinieren lassen (siehe Marinaden, Seite 94), damit die Weingerüche und Pflanzendüfte (Gemüse, Kräutersträußchen) voll aufgenommen werden.
- Aus der Marinade herausnehmen, das Rinderstück in einem Tuch abtrocknen, dann in einem Eisentopf, in dem

man Öl erhitzt hat, unter Zugabe eines Kalbsknochens bräunen.

- Wenn das Fleisch rundum angebraten ist, aus dem Topf herausnehmen und durch die Gemüse der Marinade oder besser dem Gewicht entsprechend mit einer Gemüse-Mirepoix (Rezept siehe Seite 30) ersetzen, das Kräutersträußchen und zwei ungeschälte Knoblauchzehen hinzufügen.
- Diese Gemüse langsam kochen lassen (fünf bis sechs Minuten), dann das Fleisch darauflegen.
- Die Marinade durch ein Haarsieb streichen, hinzugeben und bis zur Verdunstung der Hälfte der Flüssigkeit kochen lassen; dann gießt man Kalbsbratensatz (siehe Rezept Seite 65) oder Rinderbrühe darüber, so daß das Stück bis zur halben Höhe bedeckt ist.
- Nur ganz leicht würzen, da die Sauce während der Garung von selbst pikanter wird. Sobald das Ganze siedet, Deckel auflegen und darauf achten, daß die gesamte Garung sich sanft und gleichmäßig köchelnd vollzieht. Man kann im Ofen oder auf Gas garen, unter der Bedingung, daß in letzterem Falle eine isolierende Platte zwischen Flamme und Boden des Kochgeschirrs eingeschoben wird.
- Die Garung ist beendet, wenn die Nadel (z. B. eine Stricknadel), mit der man das Fleisch einsticht, sich mühelos einführen läßt.
- Das Fleisch mit einem Schaumlöffel auf eine Platte legen. Die Sauce, die während der Garung eingedickt ist, muß sorgfältig passiert und vollständig von Fett befreit werden. Zum Abgießen nimmt man einen kleinen Saucenlöffel und zum Durchseihen möglichst ein Haarsieb, das man noch mit einem absorbierenden Papier auslegt. Schließlich läßt man die Sauce bis zur gewünschten Dichte weiter einkochen.

Anmerkungen: Ebenso geht das Schmoren von großen Kalbfleischstücken vor sich (Nuß, Rücken, ganze Lende); jedoch ist beim Anbraten des Fleisches darauf zu achten, kaum oder besser gar nicht zu bräunen (weißschmoren).

Kalbsbries (zuvor unter fließendem Wasser abwaschen, aber nicht, wie dies üblich ist, unbedingt blanchieren) kann angebraten und gebräunt oder angeschmort und hell belassen werden.

Geschmorte Gemüse werden im allgemeinen auf eine Platte mit einer aromatischen Fettgarnitur gelegt und ganz (oder auch nicht) mit Geflügelfond oder Hühnerbrühe bedeckt, mit einer Speckschwarte belegt und zugedeckt weitergekocht.

Geschmorte Fische sind gewissermaßen eine Ausnahme, da sie nicht verschlossen im gleichen Kochgeschirr weitergegart werden, sondern auf eine gebutterte Platte umgebettet und mit gehackten Schalotten belegt werden; man gießt dann bis zur Hälfte mit Fischsud und Wein (Weiß- oder Rotwein, je nach Rezept) zu gleichen Teilen auf und gibt sie in den Ofen, und zwar bedeckt mit gebuttertem Pergamentpapier oder Aluminiumfolie, die als Deckel und Schutz dienen.

Um die Saftigkeit von Schmorgerichten zu erhalten, sollte man sie in der Regel während der gesamten Garungszeit mit einem Löffel oder kleinem Saucenlöffel mit ihrem eigenen Saft beträufeln.

Selbst gut durchgekocht, bleiben Schmorgerichte saftig: das Fleisch »fällt in Fasern« und kann so »mit dem Löffel« gegessen werden. So war es auf diese Weise, daß der Herzog von Richelieu, schon ein wenig zahnlos und doch hartnäckiger Feinschmecker, seine Tauben zubereitet wissen wollte . . .

Ragouts werden genauso gegart wie Schmorgerichte, werden aber aus *Fleisch oder Geflügel, das man in kleine Stücke zerlegt hat*, zubereitet (Bourguignon – Rindfleisch, Hammelragout, Marengo-Kalbsragout . . .).

Nach dem Anbraten und Anbräunen werden sie manchmal mit Mehl bestäubt; vorzugsweise verwendet man dazu angeröstetes Mehl (siehe Seite 73), um von Anfang an den Saft zu binden.

DAS KOCHEN UNTER VERSCHLUSS IN DER SCHLANKHEITSKÜCHE

Das Dämpfen bietet in diesem Bereich echte Vorteile:

Als aromatische Kochart in geschlossenem Gefäß bewirkt es während der Garung ein Abschmelzen des in der Speise enthaltenen Fettes, wobei jedoch die wichtigsten Nährstoffe (Mineralsalze, Vitamine) ebenso wie der Eigengeschmack erhalten bleiben.

Die Garung in der Blase und in Papier erlaubt dank der Verbindung des Aromas verschiedener Elemente, die miteinander in Kontakt kommen, eine natürliche und sehr aromatische Küche ohne Fettverwendung.

Was die *Garung in der Kruste* anbetrifft, so erinnern wir besonders an die grobe Salz- und Tonumhüllung.

Auch Schmorgerichte und Ragouts können, entgegen der oft vertretenen Meinung, auf den Menüs der Schlankheitsküche ihren Platz finden, vorausgesetzt man beachtet einige

Regeln:

- Das Fleisch muß vollkommen von Fett befreit werden.
- Nach dem Anbraten wirft man sofort das auf dem Grund des Topfes befindliche Öl weg, tupft das Fleisch mit Papier ab und läßt es im Schmorsaft weiterkochen.
- Sollte noch etwas Fett in der Sauce erhalten bleiben, läßt man das Schmorgericht im Kühlschrank erkalten und entfernt die Fettschicht, die sich darauf gebildet hat, am nächsten Tag mit einem Löffel.

Pochieren

Ein Nahrungsmittel pochieren heißt, es durch Eintauchen in eine Flüssigkeit zu garen (Wasser, Bouillon, Bratenfond, Fischsud, eingedickte Bouillon, Sirup . . .). Das Pochieren kann durchgeführt werden: durch Eintauchen in eine kalte Flüssigkeit oder in eine leicht siedende Flüssigkeit, aber auch in eine stark kochende Flüssigkeit.

GARUNG IN KALTER FLÜSSIGKEIT BEGINNEND

Dies ist ein Verfahren mit *Austausch mit oder ohne Bräunung*. Beginnt man mit einer kalten Flüssigkeit, verhindert man, daß sich das Stück verschließt; das Nahrungsmittel, das gekocht werden soll, gibt so sein Aroma zugunsten der Bouillon ab, die sie wiederum aufnehmen wird; dies ist der Fall beim Pot-au-Feu, der so gekocht wird wegen des Geschmacks seiner Bouillon und auf Kosten des Fleisches; ebenso bei der Herstellung des Kalbsfonds (mit vorangehender Färbung der Knochen im Ofen), des Fischsuds (ohne Färbung der Gräten. Siehe Rezept Seite 70).

Will man jedoch dem Nahrungsmittel Saft und Aroma erhalten, muß man die Bouillon anreichern mit: Würze, Gemüse, Wein, Fleisch- oder Fischbrühe . . ., damit die Bouillon dem Nahrungsmittel, das in ihr kocht, zurückerstattet, was sie ihm nimmt.

Beispiele:

Pochierter Fisch in dicker Bouillon oder im Fischsud.
In Hühnerbouillon pochierte Poularde.
Hirn in Würzbrühe mit Essig pochiert. Sollen so gekochte Speisen kalt serviert werden, läßt man sie am besten in ihrer Brühe erkalten; man beendet die Kochzeit etwas früher als normalerweise.

Trockengemüse (Bohnen, Linsen, Erbsen) werden sorgfältig ausgelesen und gewaschen, manchmal zuvor in Wasser gelegt (Bohnen); dann gibt man sie in kaltes Wasser, das man zum Kochen bringt, und würzt, salzt mit grobem Salz und aromatisiert (Möhre, Kräutersträußchen, Zwiebel, Nelke).

GARUNG IN HEISSER FLÜSSIGKEIT

Das ist eine Kochart im »*Verschlußverfahren« ohne Colorierung.* Die Garung mit warmer Flüssigkeit erlaubt dem gekochten Nahrungsmittel, seinen Eigengeschmack, sein Aroma und seine Nährstoffe zu erhalten.

Grüne Gemüse sollen in viel gesalzenem Wasser (10 bis 20 g pro Liter) bei geschlossenem Topf und unter heftigem Sieden gegart werden. Um einen Fisch »blau« zu kochen, tötet man den Fisch, nimmt ihn aus, beträufelt ihn mit Essig (der ihm seine blaue Farbe gibt) und gibt ihn in eine heftig siedende Würzbrühe.

So werden Eier weichgekocht oder pochiert.

Das Kochen frischen oder trockenen Nudelteiges, von Reis; nach dem Kochen nicht vergessen, mit warmem oder sogar kaltem Wasser zu spülen, um die vorhandene Stärke zu entfernen, die das Ganze verkleben würde.

Das Kochen von Früchten in einem Sirup – im allgemeinen mit Vanillegeschmack (Birnen, Äpfel, Pfirsiche, Aprikosen, Himbeeren usw.).

TRICKS UND HANDGRIFFE

Wie man grüne Bohnen »grün« kocht

Es ist nicht zu vergessen, daß bestimmte Gemüse, darunter auch die grünen Bohnen, organische Säuren enthalten, die unter Wärmeeinwirkung eine Veränderung ihrer ursprünglichen Farbe bewirken. Nicht zu vergessen ist auch, daß diese Säuren sich verflüchtigen, was man ihnen schnell ermöglichen muß, um ihnen die Zeit zu nehmen, die Farbe der grünen Bohnen zu verändern.

Dazu geht man folgenderweise vor:

In einem verzinnten Kupferkochgeschirr (oder aus Inox-Metall) Wasser zum Kochen bringen (man vermeide Metalle, die das Wasser verändern), salzen mit 20 g grobem Salz pro Liter. Sobald es stark kocht, die grünen Bohnen hineinwerfen, die sprudelnd kochen müssen bei offenem Topf, um ihre flüchtigen Säuren frei werden zu lassen. Grüne Bohnen ißt man »al dente«, das heißt, sie sollen den Zähnen einen leichten Widerstand bieten. Übermäßiges

Kochen ist also zu vermeiden, da es einen Verfall von Farbe, Geschmack und Vitaminen mit sich bringt.

Eine extra-feine grüne Bohne, frisch gepflückt, wird in *vier Minuten* gar. Man verlängert die Kochzeit um einige Minuten, wenn die Bohnen größer und weniger frisch sind.

Man nimmt sie schnell mit einem Schaumlöffel aus dem Kochwasser und taucht sie 10 Sekunden in ein mit Eis gekühltem Wasser gefülltes Gefäß; diese Operation erlaubt, die Garung zu kontrollieren und sofort einzustellen, aber auch das Gemüse, das zuvor mit Absicht »versalzen« (20 g pro Liter) war, teilweise zu entsalzen und die grüne Farbe zu erhalten.

Wie man Spargel »weich« kocht:

Bekanntlich wird Spargel selten ganz gegessen, weil die Köpfe zart sind, das Ende aber holzig ist. So bleibt es meistens auf dem Teller.

Es gibt ein einfaches Mittel, dieses Problem zu lösen:

Nach dem Waschen und Schälen reiht man die Spargelstangen der Länge nach und mit den Köpfen nach oben in einer leeren Konservenbüchse auf, in die man recht viele Löcher gebohrt hat, so daß sie wie ein echtes Sieb wirkt.

Nun genügt es, die Büchse in drei aufeinanderfolgenden Etappen je nach Spargeldicke in das kochende Wasser gleiten zu lassen.

Wenn der Spargel frisch und mittelstark ist, betragen die Etappen 3 Minuten; jede Etappe entspricht einem der drei verschiedenen Spargelabschnitte: Ende, Mittelstück, Kopf.

So kocht das Ende 9 Minuten, das Mittelstück 6 Minuten und der Kopf 3 Minuten . . . so wird der Spargel von oben bis unten zart . . .

DAS POCHIEREN IN DER LEICHTEN KÜCHE

Pochieren heißt nicht »in Wasser kochen« mit all dem, was man an traurigen und entsetzlichen Erfahrungen damit verbinden kann!

Ein in Salzwasser, also einem Meerwasserersatz, gekochter Hummer bringt seinen natürlichen Geschmack voll zum Ausdruck . . .

Gemüse, nach dieser Methode zubereitet, gesalzen und gepfeffert und zum Schluß einfach mit einem kleinen Stück frischer Butter und frischen gehackten Kräutern verfeinert, sind bereits ein eigenes und köstliches Gericht.

Dazu muß man sich nur angewöhnen, sie schnell zu wa-

schen, damit sie keine Zeit haben, ihre Mineralsalze ans Waschwasser abzugeben, und sie so zu kochen, wie ich das für die grünen Bohnen beschrieben habe.

Gleichzeitig kann das zu »Bouillon« gewordene Kochwasser weiterverwendet werden, um z. B. Suppen zu bereiten. Wenn ein fettes Produkt so kocht, schmilzt das Fett und schwimmt obenauf; es ist dann leicht, dieses mit einem Schaumlöffel oder einem kleinen Suppenlöffel oder absorbierendem Papier abzunehmen. Im übrigen sind pochierte Speisen besonders leicht verdaulich.

Zweites Kapitel
Das Binden und die Saucen

Die französische Küche verdankt ihren Ruf den Saucen. Der Saucenkoch ist ihr Zauberer. Bei diesem Spiel der Alchemie bilden die Fonds die Wurzeln, die sie zum Knospen bringen, und die Bindungen mit ihrer Geschmeidigkeit führen sie zur Entfaltung. Sie sind einer der Ecksteine der französischen Küche.

Die drei großen Fonds

Fonds als Konserve und von großer Qualität (Kalb, Geflügel, Fisch) gibt es im Handel nicht. Unserer Ansicht nach ist das eine Marktlücke, denn auf diese Art und Weise könnte die Hausfrau ihren alten Traum verwirklichen: nämlich all die Saucen bereiten, mit denen sie in den Berufskochbüchern liebäugelt . . .

Doch fort mit den Komplexen! Es ist gar nicht so schwierig, wie's erscheint.

Auch empfehle ich Ihnen, meine Dame, genauso wie Sie das außerhalb der geheiligten Herstellung der jährlichen Marmeladenvorräte tun, ein oder zwei Nachmittage für diese drei Fondrezepte freizumachen. Wenn Sie sich treu und mit Methode an das jeweilige Rezept halten, werden Sie mit Erfolg diese etwas mysteriöse Saucenklippe passieren, stolz auf sich sein, und Ihre Freundinnen werden vor Neid erblassen . . .

Heller Kalbsfond

Zutaten für die Herstellung von einem Liter Fond:

2 Liter kaltes Wasser,
1 kg zerhackte Kalbsknochen, Hüftknochen,
500 g Rindersehnen und Abgänge
50 g roher Schinken,
100 g Karotten,
100 g Pilze
50 g Zwiebeln,
} in kleine Würfel von 1/2 cm Durchmesser (*Mirepoix*)
15 g Selleriezweig,
1 Teelöffel Kerbel,
1/2 Teelöffel Estragon,
1 zerdrückte Knoblauchzehe,
1 gehackte Schalotte,
1 Kräutersträußchen,
1 Eßlöffel Tomatenpüree,
2 entkernte, frische Tomaten,
10 cl trockener Weißwein.

ENTWICKLUNG DES REZEPTES
Etappe 1:

- Die Knochen auf einer Bratenplatte 15 Minuten bei sehr heißem Ofen bräunen, und zwar trocken, ohne Fettzugabe. Während des Bräunens mehrmals mit Hilfe eines kleinen Schaumlöffels umwenden.
- Schinken, Sehnen, Abgänge, Möhren, Zwiebeln, Schalotte, Knoblauch hinzufügen und wieder in die Röhre geben, die Gemüse 5 Minuten schwitzen lassen (das heißt, erhitzen ohne zu bräunen).
- Knochen und Gemüse in einen Topf geben. Die 10 cl trockenen Weißwein darübergießen und bis zur fast vollständigen Verdunstung kochen lassen. Das kalte Wasser hinzufügen, die Tomaten (die frischen und das Püree) und das Kräutersträußchen.
- Langsam und ohne Deckel drei bis vier Stunden kochen lassen. Zwischendurch immer wieder die Oberfläche sorgfältig abschäumen und das Fett entfernen, um mit der Zeit alle unreinen Dinge, die an die Oberfläche treten, zu entfernen.
  Dann gießt man diese Kalbsbrühe (ungefähr 1 Liter)

durch ein sehr feines Spitzsieb (»Chinois«) in ein Gefäß, wo sie auf ihre Verwendung wartet.
Um eine vollständige Entfernung des Fettes zu gewährleisten, genügt es, die Brühe nach dem Kochen in den Kühlschrank zu stellen. Wenn noch Fettreste vorhanden sind, werden diese fest und schwimmen an der Oberfläche, wo man sie leicht entfernen kann.

Etappe 2: *Kraftsauce (Demi-Glace = gebundener Fond)*

Um dieser Brühe eine größere Konsistenz zu vermitteln, kann man sie auf folgende Weise ganz leicht **binden**:

- In einer Tasse einen Eßlöffel Stärkemehl oder Manioc-Mehl in 5 cl Wasser oder Weißwein auflösen.
- Diese Mischung nach und nach in den Liter kochender Kalbsbrühe gießen, wobei man ständig mit einem Schneebesen umrührt, um eine perfekte Bindung zu erhalten.
- Wieder langsam zum Kochen bringen, um die Brühe um die Hälfte zur Verdunstung zu bringen. Dadurch wird sich die Brühe weiter reinigen, weil das, was immer noch an unsauberen Partikeln existiert, an die Oberfläche treibt und dort einen graubraunen Film bildet, den man mit einer Kelle oder einem Schöpflöffel entfernt.

Etappe 3: *Der reduzierte (eingekochte) Fond (= Glace de Viande)*

- Man kann diese Geschmeidigkeit auch ohne Bindemittel erreichen; man braucht nur weiter einkochen zu lassen, indem man den ständig weiter entschäumten Liter Kalbsbrühe langsam kochen läßt auf sehr schwachem Feuer. Man erreicht das perfekte Resultat dieser Reduktion (man nennt sie *Glace de Viande*), wenn ein Löffel, den man hineintaucht, mit einer dichten und schimmernden Schicht überzogen bleibt, die ungefähr ein Zehntel des Ausgangsvolumens ausmacht.

VERWENDUNG

Verwendung von 1: Für viele Gerichte mit Sauce als Element zum Befeuchten, als Kochflüssigkeit: Ragouts, Hähnchen in Wein, Frikassees, Matelotes (Matrosengerichte) usw.
Verwendung von 2: Saucengrundlage, wo Alkohol oder Wein zum Ablöschen erhitzt werden, daß heißt zum Auflösen von festen Bestandteilen oder Säften, die sich am Boden des Gefäßes, in dem das Fleisch gekocht wurde, abgesetzt haben: z. B. Rindfleisch, in Rotwein geschmort.
Verwendung von 3: Macht sogar eine fade Sauce geschmeidig und voll.

Anmerkung 1: Diese Brühe kann im voraus hergestellt werden und in einem Glas- oder Plastikgefäß im Kühlschrank (8 Tage), im Tiefkühler oder in kleinen Töpfen, die man sterilisiert (60 Min.), mehrere Monate an einem kalten Ort aufbewahrt werden.
Anmerkung 2: Brühe und Fond vom Wild werden nach der gleichen Art und Weise wie *helle Kalbsbrühe* zubereitet: mit Knochen und Abgängen vom Wild. Man fügt zu den genannten Zutaten noch fünf Wacholderbeeren und ein Salbeiblatt hinzu.

Heller Geflügelfond

Zutaten für die Herstellung von einem Liter Brühe:

2 Liter kaltes Wasser,
1 kg zerhacktes Geflügelgerippe und die Innereien vom Geflügel oder einem Huhn,
100 g Pilze, in Scheibchen geschnitten,
100 g Möhren, in Scheibchen geschnitten,
1 Zwiebel von 50 g,
1 gehackte Schalotte,
1 Porree-Stange,
1 kleiner Zweig Sellerie,
1 zerdrückte Knoblauchzehe,
1 Kräutersträußchen,
1 Nelke,
10 cl trockener Weißwein.

ENTWICKLUNG DES REZEPTES

1. Heller Geflügelfond

- Die zerkleinerten Gerippe mit den Gemüsen in einen Topf geben.
- Erhitzen, Weißwein hinzufügen, und bis zur fast vollkommenen Verdunstung kochen lassen.
- Kaltes Wasser zugießen, das Kräutersträußchen und die mit der Nelke gespickte Zwiebel zugeben.
- Auf kleiner Flamme und ohne Deckel drei Stunden sanft kochen lassen und regelmäßig abschäumen.
- Den verbliebenen Liter Brühe durch ein Spitzsieb (»Chinois«) gießen und bis zum Gebrauch kalt stellen.

Anmerkung: Der helle Kalbsfond wird auf dieselbe Art und Weise hergestellt: Man ersetzt die Geflügelgerippe durch das gleiche Gewicht an blanchierten Kalbsknochen (1 Minute abkochen).

2. »Blonder« Geflügelfond

- Wird wie die helle Kalbsbrühe (Rezept siehe Seite 65) hergestellt: man ersetzt die Kalbsknochen durch ange-

schwitzte Entengerippe (vorzugsweise). Nicht vergessen, Tomatenmark hinzuzufügen (1 Eßlöffel).

VERWENDUNG

Verwendung von 1: Zum Garnieren einiger weiß gekochter Gerichte (Frikassee, weißes Huhn), bestimmter Suppen und zum Kochen von Gemüsen (Reis, Kopfsalat usw.).
Verwendung von 2: Zum Zubereiten von bestimmten Geflügelgerichten (Hühnchen in Essig usw.).

Fischfond oder Fischsud

Zutaten für die Herstellung von einem Liter:

1½ Liter kaltes Wasser,
1 kg Gräten und Fischköpfe (Seezungen für ein besseres Aroma, oder Steinbutte, Meerbarbe, Merlan [Wittling]). Zu vermeiden sind fette Fische.
1 gehackte Schalotte,
100 g Zwiebeln, in sehr feine Scheiben geschnitten,
50 g Pilze, in sehr feine Scheiben geschnitten,
Kräutersträußchen mit sehr viel Petersilie,
25 g Butter,
25 g Erdnußöl,
10 cl trockener Weißwein.

ENTWICKLUNG DES REZEPTES *Der Sud (Fond)*

Etappe 1:

- Die Fischgräten unter kaltem Wasser abspülen, außer wenn sie sehr frisch sind. Verwendet man Fischköpfe, sind die Kiemen vor Gebrauch zu entfernen.
- 5 Minuten schwitzen lassen, das heißt, Gemüse und grob zerkleinerte Gräten in Butter und Öl schwenken, ohne sie zu bräunen.
- Mit 10 cl Weißwein übergießen und bis zur fast vollständigen Verdunstung zum Kochen bringen.
- Das kalte Wasser hinzugießen, Salz und Suppengrün zufügen.
- Wieder aufkochen lassen und bei schwacher Hitze ohne Deckel 20 Minuten lang kochen lassen. Währenddessen abschöpfen, sobald sich an der Oberfläche der Bouillon ein unsauberer Film bildet.
- Den Sud (es muß ein Liter bleiben) durch Haarsieb oder ein feines Sieb gießen, mit einem kleinen Saucenlöffel durch die Gräten am Boden des Siebs streichen.
- In ein Gefäß umgießen und bis zur Verwendung kalt stellen.

Etappe 2: *Eingedickter Fond*

Um einen reduzierten Fond zu erhalten, geht man wie bei dem Kalbsfond vor, das heißt:

- Den Sud auf kleiner Flamme kochen lassen.
- Während des Einkochens weiter abschäumen.
- Diese Operation abbrechen, wenn etwa 10 cl der inzwischen sirupartig glänzenden Flüssigkeit übrigbleiben.
- Kalt stellen und *aufheben*.

Verwendung von 1: Dient als Kochflüssigkeit für pochierte Fische und für geschmorte Fische.
Verwendung von 2: Bringt dieselben Ergebnisse wie der reduzierte Fleischfond (=Glace de Viande).

Analyse und Prinzipien von Bindungen und Saucen

oder
Wie man aus einer »Klaren Bouillon« eine »reiche« Sauce erhält

Bindung mit Mehl und Stärke

Das gewünschte Andicken oder Binden einer Grundflüssigkeit erhält man durch das Zufügen von Stärke, die man im Mehl findet. Einheimische Mehle: Weizen, Mais (Maizena), Reismehl, Gerstenmehl, Kartoffelmehl; oder exotische Mehle: Manioc (arrow-root).

Im Kontakt mit Hitze und in feuchter Umgebung ruft die Stärke diese Verdickung hervor und schafft so die Bindung.

Diese Art der Saucenzubereitung hat die Tendenz zu verschwinden; wird eine Sauce jedoch ganz vorschriftsmäßig so zubereitet, so ist sie leichter verdaulich als eine Sauce, die man übermäßig mit Butter oder eingekochter Sahne angereichert hat.

Jedenfalls veranlaßt mich meine persönliche Erfahrung, weder die eine noch die andere dieser Methoden in der Feinschmeckerküche voll anzuwenden, und in der leichten Küche nehme ich nur sehr selten darauf Bezug.

Der Vollständigkeit halber gebe ich hier die Grundlinien an:

HEISSE BINDUNG: DIE MEHLSCHWITZEN

Ob braun, blond oder weiß, die Mehlschwitze setzt sich aus einer Mischung zu gleichen Teilen von mehr oder minder heißer geschmolzener Butter und von Mehl zusammen, deren homogene Verbindung dann erlaubt, die betreffende Flüssigkeit zu binden.

Entschließt man sich jedoch, nur die Hälfte der Mehlschwitze zu verwenden, erhält man eine leichtere Sauce.

Den Übergang von der weißen zur braunen Mehlschwitze erhält man, indem man erstere mit einem Schneebesen auf dem Feuer bis zur gewünschten Bräunung umrührt (die

Bräunung entsteht durch das gleichzeitige Erhitzen von Butter und Mehl).

Dies kann auch auf andere Weise erreicht werden, die vorzuziehen ist, da leichter und *weniger toxisch* (= giftig) – die Butter wird nicht zu stark erhitzt. Man läßt also die Butter wie für eine weiße Buttersauce einfach schmelzen und gibt das gesiebte Mehl von entsprechendem Gewicht hinzu – das heißt das Mehl, das man vorher auf einer Platte bei sanfter Hitze im Ofen hat anbräunen lassen.

Rezept für die weiße Mehlschwitze

Für einen Liter Sauce:
35 g oder 75 g Butter,
75 g Mehl,
1 Liter Flüssigkeit (Milch – Geflügelbouillon – Fleischbouillon – Fisch-Sud usw.).

Entwicklung des Rezeptes:

1. Die Butter in einem Topf schmelzen lassen, ohne sie zu bräunen.
2. Mehl hinzufügen.
3. Schnell mit einem Schneebesen verrühren, um – dank der Elastizität des Bindemittels im Mehl – eine glatte und homogene Pommade zu erhalten. 5 bis 10 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen.
4. Ein wenig abkühlen lassen.
5. Nach und nach die gewählte Flüssigkeit unter Aufkochen zugießen, dabei ständig mit dem Schneebesen umrühren, um Klumpenbildung zu verhindern.
6. Das Ganze nochmals langsam zum Kochen bringen und langsam 20 Minuten köcheln lassen; die zu Anfang schwere Sauce »entspannt« und verflüssigt sich während des Kochens.

Verwendung:

– Bechamel-Sauce,
– Geflügel-Creme,
– Fisch-Creme,
– Sauce Civet usw.

Die *Methode*, die darin besteht, geschmorte und angebratene Fleischstücke, die zu Ragouts oder braunen Frikassees weiterverarbeitet werden, zu überpudern, das heißt mit weißem oder gesiebtem Mehl zu bestreuen, kommt vom Prinzip her den Mehlschwitzen recht nahe.

Bindung mit Stärke

Wenn eine Sauce zu klar und flüssig erscheint, kann man sie binden, indem man Kartoffelmehl in kaltem Wasser oder Weißwein auflöst; diese Lösung vermischt man nach und nach recht schnell mit der kochenden Flüssigkeit, die man anzudicken wünscht. Man rechnet zwischen 20 und 80 g Kartoffelmehl für 1 Liter Flüssigkeit.

Ca. 13 Minuten sprudelnd kochen lassen.

Bindung mit Mehl und Butter oder Mehlbutter

Aus den gleichen Gründen wie oben kann man, will man ein besonderes Aroma, einen besonderen Geschmack erhalten, die Sauce mit Butter oder Sahnemehl andicken. Dies entspricht übrigens einer »rohen Buttersauce«. In kaltem Zustand eines der beiden Fette mit dem Mehl vermischen – ein Drittel Mehl, zwei Drittel Butter oder Sahne – und diese Mischung der zu bindenden Flüssigkeit nach und nach zugießen, wobei man mit dem Schneebesen umrührt, bis man die gewünschte Dichte erreicht hat. Das Dickerwerden der Sauce zeigt sich fast sofort.

Bindung mit Ei

Die Eigelb schlagen, denen man eventuell frische Sahne zufügen kann, und sie einem Teil der Flüssigkeit, die man andicken will, unterrühren.

Dieses Gemisch mit dem Rest der Flüssigkeit verrühren und unter ständigem Schlagen heiß werden, jedoch keinesfalls kochen lassen, um ein progressives Andicken zu gewähren; das Überhitzen über 70 Grad würde das Eigelb hart werden lassen, es könnte sich dann vom Ganzen trennen.

Verwendung:

- Creme-Suppen,
- Sauce Poulette (mit Ei, Zitrone, Petersilie)
- Frikassee usw.

EINE ORIGINALE EIER-BINDUNG DER LEICHTEN KÜCHE: DIE LEICHTE SABAJONE

Mit dem Schneebesen Eigelb und kaltes Wasser in folgendem Verhältnis schaumig schlagen: 4 Eigelb auf 9 cl Wasser.

Dank des Schneebesens nimmt die Masse Luft auf und damit beträchtlich an Umfang zu. Man braucht das Ganze dann nur noch mit dem Schneebesen schnell unter die kochende Sauce oder Suppe, die man andicken will, zu rühren: das Eigelb koaguliert im Kontakt mit der Wärme und vermittelt dem Ganzen eine Erweiterung des Volumens und den Eindruck großer Leichtigkeit.

Bindung mit Blut und Mark

Blut von Schwein, Wild, Fisch (Lamprete) usw. Corail (= rotes Mark) von Schalentieren (Hummer usw.).

Gleiche Technik wie zuvor, wobei das Eigelb durch Blut ersetzt wird oder durch Hummer-Corail (manchmal gleich am Anfang mit frischer Sahne oder Butter vermischt). Nicht kochen lassen!

Verwendung:

- Hähnchen in Rotweinsauce,
- Wildragout,
- Ragout aus Salz- oder Süßwasserfischen,
- Hummer auf »amerikanische« Art.

Bindung mit Fett

BINDUNG MIT BUTTER ODER FRISCHER SAHNE

In der kulinarischen Sprache sagt man »eine Sauce mit Butter montieren«. Ziel *dieser Butterbindung* ist es, die Sauce anzudicken, vor allem aber sie anzureichern, in dem man ihr durch Fett mehr »Körper« gibt. Dazu genügt es, bei sehr schwacher Hitze der Sauce, die man andicken will, frische Butterflöckchen zuzufügen, wobei man den Kochtopf – am besten einen Schmortopf – in schnellen Kreisen dreht. Man kann auch die beiden Elemente, die gebunden werden sollen (Sauce und Butter), gemeinsam bei starker Hitze kochen lassen; dann erhält man eine weniger cremige, aber glänzendere Sauce.

Um »Crème fraîche« zu binden, genügt es, das Ganze zum Kochen zu bringen und einkochen zu lassen.

Bindung durch Emulsion

Die *Bindung durch Emulsion* ist eine gelungene und homogene Vereinigung von zwei Produkten, die ursprünglich

nicht miteinander mischbar sind, zum Beispiel: Wasser und Fett – Öl, Butter, Sahne usw.

Ein dritter Körper, den beiden ersten fremd, aber Freund, wird als »Vermittler« oder Katalysator dienen und diese Vereinigung möglich machen: Eigelb, Senf usw.

Die kalten Emulsionssaucen (Mayonnaise und ihre Ableitungen) und die warmen Emulsionssaucen (Sauce Béarnaise, Holländische Sauce und ihre Ableitungen) bleiben oft voller Überraschungen für die Hausfrau.

Um ihr Gelingen weniger kapriziös zu gestalten, habe ich am Ende dieses Kapitels unter dem Titel »*Erläuterung der Saucen*« die Rezepte dafür zusammengefaßt.

Bindung mit Leber der Stopfgans

Wie bei der Butterbindung (aber nicht über dem Feuer unter Quirlen): eine im Mixer schnell geschlagene oder einfach mit der Gabel zerdrückte Mischung – zwei Drittel gekochte Gänseleber, und ein Drittel frische Sahne unterziehen.

Bindung mit Gemüsepüree

Ein wichtiges Verfahren in der leichten Küche

Man erhält sie, indem man der zu bindenden Flüssigkeit eine gewisse Menge fein pürierte gekochte Gemüse zufügt.

Diese Gemüse können, je nach Rezept, mit dem Fleisch oder dem Fisch, dessen Sauce sie nachträglich binden sollen, gekocht werden, oder alleine.

Diese Bindungspürees sind reich an Vitamingehalt, und ihre Assimilation wird dadurch erleichtert, daß die Zellulose der Gemüse nach dem Kochen aufspringt, was die Ablagerungen von Säureresten im Organismus verhindert. Die subtile und dosierte Mischung der Gemüse eines solchen Pürees ist die Grundlage ganz neuer aromatischer Klänge. *Dies ist eins der grundlegenden Prinzipien meiner leichten Küche; man wird ihre Anwendung in vielen meiner Rezepte wiederfinden.*

Man kann aus Kompositionen mit Obst und Gemüse auch andere originelle Zubereitungen erfinden.

Bindung mit Joghurt oder Quark (0% Fettgehalt)

Wir werden später sehen, daß diese Art der Bindung ebenfalls zu den Tricks der leichten Küche gehört – jedoch ohne zu übertreiben; denn der Joghurt hinterläßt doch im allgemeinen einen leicht säuerlichen Geschmack und der Quark von 0% Fettgehalt einen Eindruck von Trockenheit am Gaumen – der allerdings teilweise ausgeglichen werden kann.

Einige Star-Saucen der französischen Tradition

Hier geben wir einige zu allen Zeiten geschätzte Rezepte unseres »Feinschmecker-Sechsecks« und die detaillierte Beschreibung ihrer Zubereitung. Zuerst die universale Mayonnaise, dann die schaumige Béarnaise und ihre rustikale, köstliche Kusine, die *Beurre blanc*; direkt vom Meer, ein wenig wild: Das ist die Amerikanische Sauce*, und schließlich, sinnlich und ländlich, die Périgueux-Sauce.

Emulsions-Saucen

Ich habe zuvor (Seite 76) das Emulsionsprinzip definiert.

Im vierten Kapitel werde ich Ihnen das Geheimnis der neuen und delikaten Methoden preisgeben, die es erlauben, diese »großen Saucen« in die leichte Küche umzusetzen.

* Anmerkung des Herausgebers: Hummer »américaine« und »Sauce américaine« sind eine Verballhornung des Wortes »armoricaine«. Armorique ist der legendäre Name für die Kanal- und Atlantikküste des alten Galliens zwischen Seine und Loire. Die Zubereitung »à l'américaine« ist jedoch provenzalischen Ursprungs – ein Gericht der Küste, das mit Amerika nichts zu tun hat.

Kalte Emulsions-Saucen: Die Mayonnaise

(siehe ihre Abwandlung in der leichten Küche auf Seite 112)

Grundzutaten:

1 Ei,
1 Teelöffel weißer Senf,
Salz,
frisch gemahlener Pfeffer (Cayenne oder weißer Pfeffer),
20 cl Öl (Erdnuß-, Oliven- oder anderes Öl, je nach Geschmack),
einige Tropfen Weinessig (vom Wein Ihrer Wahl) oder Zitronensaft (er paßt am besten zu Olivenöl).

Entwicklung des Rezeptes:

1. Eiweiß vom Eigelb trennen.
2. Das Eigelb in eine kleine Schüssel geben, Senf, Salz, Pfeffer – vorzugsweise weißen, damit es keine schwarzen Körnchen in der Sauce gibt – zufügen.
3. Mit einem kleinen Schneebesen schlagen oder mit einem Holzlöffel rühren. Sobald diese Zutaten gut vermischt sind, das Öl in feinem Strahl zugießen, dabei ständig kräftig und sanft rühren.
4. Wenn die Sauce zähflüssiger wird, nach und nach Essig oder Zitronensaft zufügen, um die Sauce *zu »entspannen«*.
5. Öl zufügen und abschmecken.

TRICKS UND HANDGRIFFE

- Eigelb und Öl von gleicher Temperatur verwenden (Zimmertemperatur).
- Das Öl nicht zu schnell zugießen.
- *Wenn die Sauce »umgeschlagen« ist:*
  sie nach und nach mit etwas Senf vermischen.
- Diese Sauce an einem temperierten Ort aufbewahren, aber nicht im Kühlschrank: Das Öl würde sich absetzen, und die anderen Bestandteile würden sich wieder befreien und abtrennen.

Verwendung:

– Zu kaltem Fleisch oder Fisch als »pikante« Beilage,
– um Gemüse- oder Fleischsalate sanft zu binden.

Diese Sauce wird besonders dann interessant, wenn man ihr andere Elemente zufügt, die Sie individuell abwandeln.

Hier also einige Varianten:

Aïoli-Sauce:

Mayonnaise mit Olivenöl, rohem Knoblauchpüree, gekochtem Kartoffelmus.

Antiboise-Sauce:

Mayonnaise mit Olivenöl, Knoblauch, Koriander, Kerbel, gehackter Petersilie.

Andalusische Sauce:

Mayonnaise, Tomatenpüree, Stücke von milden Paprikaschoten.

Tartar-Sauce:

Mayonnaise, Kapern, Gürkchen, Zwiebeln, Petersilie, Kerbel und Estragon, alles fein gehackt.

Vendengeur-Sauce:

Mayonnaise, Rotwein, Schalotte.

Vincent-Sauce:

Mayonnaise, Sauerampferpüree, Petersilie, Kerbel, Kresse, Schnittlauch, harte Eier, alles fein gehackt.

Heiße Emulsions-Saucen: Die Béarnaise

(siehe ihre Abwandlung in der leichten Küche Seite 119 und 121).

Grundzutaten und Geräte, für 8 Personen:

1 dl Rotweinessig,
50 g gehackte Schalotten,
5 g zerstoßene Pfefferkörner oder »zerkleinerter Pfeffer«, den man erhält, wenn man die Pfefferkörner unter einem Topf oder einem anderen Gerät mit flachem und schwerem Boden zerkleinert.

Zutaten für die Reduktion:

2 Eßlöffel gehackter Estragon (außerhalb der Saison nimmt man an Stelle frischen Estragons Estragon-Essig, aber ein Drittel weniger, also ca. 1 1/3 Eßlöffel voll).
1 Teelöffel gehackter Kerbel,
Salz.

Zutaten zum Binden und Vollenden:

5 Eigelb,
300 g Butter (geklärt oder besser frisch), oder Crème double oder flüssige Schlagsahne.

Kochgeschirr:

ein nicht oxydierendes Wasserbad,
ein Topf (Schmortopf) von entsprechender Größe aus verzinktem Kupfer oder Inox,
ein feines Sieb (Spitzsieb).

Entwicklung des Rezeptes:

Je nachdem, ob man das Rezept mit geklärter oder frischer Butter oder mit Sahne zubereiten will, gibt es drei verschiedene Verfahren.

- Im ersten Fall läßt man die Butter langsam im Wasserbad am Rande des Feuers schmelzen, bis sie »klar« wird wie Olivenöl und eine weißliche Ablagerung abgibt, die sich am Boden des Topfes absetzt, wie Buttermilch.
- Im zweiten Fall genügt es, die rohe Butter auf Zimmertemperatur zu erwärmen (20 Grad), ohne sie zu weich werden zu lassen, und sie in Flocken den Reduktionszutaten unterzumischen. *Ich ziehe diese zweite Form vor, da sie der Sauce dank der Buttermilch ein Parfüm von fruchtiger Butter gibt.*
- Im dritten Fall kann man Crème double oder Magersahne verwenden – letztere macht die Sauce wunderbar leicht.

  In den beiden letzten Fällen, wo die Temperatur des Fettes, der Butter oder der Sahne niedriger ist, muß man den Topf länger auf der Wärmequelle halten.

– In den Schmortopf gibt man die Reduktionszutaten (Essig, Schalotte, Pfeffer, Estragon); das Gas anzünden und die Zutaten zu drei Vierteln einkochen lassen; 5 Minuten lang (es müssen 3 bis 4 cl Flüssigkeit übrigbleiben).
– Abkühlen lassen und während dieser Zeit Eigelb von Eiweiß trennen.
– Das Eigelb dem eingekochten Gemisch zufügen und das Ganze wieder auf schwache Flamme stellen, wobei man beginnt, das Eigelb kräftig mit dem Schneebesen zu schlagen. Nach und nach die Temperatur der Reduktion und des Eigelbs auf 65 Grad anheben (Koagulationstemperatur des Eigelbs – wenn man den Fingerrücken leicht in die Mischung taucht, muß er den Kontakt mit der Wärme ertragen können).

  Die Rolle des Schneebesens bei dieser wichtigen Operation ist es, die Temperatur der koagulierenden Eigelbe zu uniformisieren, indem man Luft unterschlägt, um die Sauce zu »heben« und sie leichter zu machen.
– Die Mischung wird dann steifer und cremig; sobald die Bewegungen mit dem Schneebesen den Grund des Topfes erkennen lassen, zieht man nach und nach die lauwarme geklärte Butter oder die rohe Butter in Flocken oder die Sahne unter ständigem Schlagen unter.

– Warm halten bei sanfter Temperatur (60 Grad) am Rand des Ofens und zugedeckt; zu heißes Wasserbad ist zu vermeiden. Man kann die Sauce so servieren, wie sie ist, oder sie zuvor durch ein Haarsieb streichen und hinterher frisch gehackten Estragon und Kerbel zufügen.

Tricks und Handgriffe:

Was kann während der Zubereitung dieses Rezeptes passieren?

– Das Eigelb wird zu dick, die Koagulationstemperatur ist zu hoch: einige Tropfen kaltes Wasser zufügen.
– Die Eigelb schäumen, bilden aber keine Creme; die Koagulationstemperatur ist zu niedrig: sich der Wärmequelle mehr nähern.
– Am Ende der Zubereitung schlägt die Sauce um: etwas heißes Wasser (wenn die Sauce zu kalt ist) oder kaltes Wasser (wenn die Sauce zu warm ist) in ein anderes Gefäß geben und die »ungeschlagene« Sauce nach und nach unter leichtem Schlagen in seitlichen Bewegungen daraufgießen, um sie wieder »anzuheben«.
  Diese Hilfsoperation schadet allerdings der Sauce, die dabei ihre luftige Leichtigkeit verliert.
– Man kann die heißen Emulsions-Saucen (man müßte sagen lauwarmen) im Mixer beenden: Nachdem das Eigelb in der Reduktion aufgegangen und koaguliert ist, *gibt man es in den Mixer, fügt Butter oder Sahne hinzu – das ist eine Erfolgsgarantie.*

Verwendung:

Als zarte Beilage zu:
pochierten Eiern,
pochiertem oder gegrilltem Fisch,
gegrilltem Fleisch,
Spargel.

Diese Sauce kann fast unbegrenzt abgewandelt werden, indem man weitere Zutaten beifügt.

Die *Choron-Sauce* ist eine Béarnaise, die während oder nach dem Aufgehen mit zerdrückten Tomaten angereichert wird (2 Eßlöffel für 300 g Butter).

Die *Arles-Sauce*: dieselben Zutaten wie bei der Choron-Sauce, zusätzlich Sardellenessenz.

Foyot-Sauce: Béarnaise, angereichert mit 2 Kaffeelöffeln »Glace de diande«.

Paloise-Sauce: Béarnaise, wo man bei den Bindungselementen die Butter durch mit Tomatenmark vermischtes Öl ersetzt.

Die *Holländische Sauce* ist eine Béarnaise, bei der die Reduktion einfach durch kaltes Wasser ersetzt wird – 1 Tee-

löffel pro Eigelb; man beendet sie durch Zufügen von Zitronensaft – 1/2 Zitrone auf 300 g Butter.

- Die *Mousseline-Sauce* ist eine holländische Sauce, bei der nach dem Montieren geschlagene Sahne untergezogen wird.
- Die *Malta-Sauce* ist eine holländische Sauce, die mit dem Saft und den Schalen in Wasser blanchierter Orangen angereichert wird.
- Die *Senf-Sauce* ist eine holländische Sauce, der man hellen Senf zufügt.

Anmerkung: Es ist zu betonen, daß *die wichtige mechanische* Aktion des Handschneebesens (empirische Methode) oder ihre *moderne Anwendung mit dem Mixer* bei den kalten oder warmen Emulsionssaucen die Eigelbmoleküle und Fettbestandteile voneinander trennt, um sie zu homogenisieren und so zur Bindung der Sauce beizutragen.
Diese Aktion ist dermaßen wichtig, daß im Fall der Beurre blanc, wie wir sehen werden, auf das wichtigste Katalyseelement, das Eigelb, verzichtet werden kann.

Eine verwandte Sauce: Beurre Blanc

(siehe ihre Abänderung für die leichte Küche Seite 123)

Zutaten und Geräte für 4 Personen:

1/2 Glas Wasser,
1/2 Glas Weinessig,
2 Eßlöffel gehackte Schalotten,
250 g frische Butter oder besser halb gesalzene bretonische Butter,
Salz, Pfeffer
1 kleiner Schmortopf mit starkem Boden,
1 kleiner Schneebesen.

Entwicklung des Rezeptes:

1. Auf mittlere Flamme den Topf mit Wasser, Weinessig und fein gehackten Schalotten aufsetzen.
2. Bis zur Verdunstung einkochen lassen (Konsistenz einer feuchten Marmelade).
3. Leicht abkühlen lassen, bis die Temperatur um 60 Grad erreicht ist.
4. Unter ständigem Schlagen nach und nach die frisch aus dem Kühlschrank genommenen Butterflöckchen hinzugeben, das Ganze wird dann cremig.
5. Die Butter ganz untermischen, indem man stärker schlägt und den Topf auf heißeres Feuer stellt, um die Buttertemperatur anzugleichen.
6. Salzen, dann pfeffern vor dem Servieren. Man kann diese

Sauce durch ein Haarsieb streichen, um die gehackten Schalotten zu beseitigen.

Ich lasse sie darin, um der Beurre Blanc ihren rustikalen Charakter zu bewahren.

Noch eine zweite Version, die genau beweist, daß selbst ohne Schneebesen das intensive Kochen der Flüssigkeit »spontan« die Bindung von Wasser und Butter bewirkt:

1. Man nehme die gleichen Zutaten wie oben, lasse aber nur zwei Drittel des Wassers und Essigs verdunsten.
2. Bei starker Hitze kochen lassen und eine Scheibe von 250 g Butter (kalt) in die Mitte der Flüssigkeit legen.
3. Die Butter schmilzt nach und nach und wird vom Strudel der kochenden Flüssigkeit fortgetragen, die sich gleichzeitig verdickt. *Die Beurre Blanc ist fertig.*

Um sie noch leichter zu machen, fügt man im letzten Augenblick 4 Eßlöffel Wasser hinzu und schlägt das Gemisch heftig, bis es schäumt.

Die Amerikanische, eine wilde Sauce, die von der Küste kommt*

Hauptzutaten für 6 Personen:

1 lebender Hummer von 800 g,
1 Eßlöffel Olivenöl,
1 Eßlöffel Erdnußöl,
1 Eßlöffel kalte Butter,
2 Schalotten,
1 Möhre,
½ Zwiebel,
} in kleine Würfel gehackt (*Mirepoix*)
1 ungeschälte Knoblauchzehe, grob zerdrückt,
1 Kräutersträußchen mit einem Zweig Estragon,
3 frische, zerdrückte Tomaten,
1 Eßlöffel Tomatenmark,
3 Eßlöffel Armagnac oder Cognac,
¼ Liter Weißwein,
¼ Liter Fischsud (siehe Rezept Seite 70) oder Wasser,
Salz, Pfeffer, Cayenne (1 Prise).

* Anmerkung des Herausgebers: Nach Guérards Original-Rezept wird der lebende Hummer tranchiert. Diese Tötungsmethode ist nach deutschem Gesetz verboten. Deshalb muß der Hummer vor dem Zerlegen erst in kochendem Wasser getötet werden.

Zutaten für die Bindung:

50 g frische Butter, mit dem Corail und den Innereien des Hummers zerdrückt,
1 gestrichener Teelöffel Mehl (wahlweise).

Gefäße und Geräte:

1 kleine Schüssel,
1 breiter Topf mit niedrigem Rand (Schmorpfanne),
1 Topf mit starkem Boden,
1 Schaumlöffel,
1 Schneebesen,
1 dickes Messer.

Entwicklung des Rezeptes:

1. Den Schwanz und die Scheren des kurz in kochendem Wasser getöteten Hummers abtrennen. Letztere zerschlägt man mit dem Rücken des schweren Messers, um nach dem Kochen das Fleisch leichter herausnehmen zu können.
2. Den Brustkorb oder das vordere Teil des Tieres der Länge nach zweiteilen.
3. Die steinige Tasche, die sich oben am Kopf befindet, wegwerfen.
4. Mit einem Teelöffel den grünen Teil (Mark und Eingeweide) entfernen und in einer kleinen Schüssel beiseite stellen.
5. Den Schwanz in mehrere Stücke zerlegen.
6. Öl und Butter in der Schmorpfanne erhitzen.
7. Darin die Gemüse andünsten (leicht garen, ohne sie zu bräunen): Möhre, Zwiebel, Schalotten, Knoblauch, Kräutersträußchen.
8. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen, abtropfen lassen, um das Fett auf dem Boden der Schmorpfanne zu belassen.
9. Dann den in Stücke zerlegten, gesalzenen und gepfefferten Hummer hineingeben und nun seine Schalen rot werden lassen.
10. Armagnac oder Cognac zugießen und den Topf zudekken: Der Alkohol muß um drei Viertel einkochen und den Hummer mit seinem Parfüm durchdringen, *ohne zu flambieren*.
    Das Flambieren ist meiner Meinung nach unnötig und birgt die Gefahr, die kleinen Füßchen des Hummers zu verbrennen und zu schwärzen, was der Sauce einen scheußlichen, bitteren Geschmack vermittelt.
11. Mit dem Gemüse-*Mirepoix*, den frischen zerdrückten Tomaten und dem Tomatenmark bedecken, salzen, pfeffern und eine Prise Cayenne-Pfeffer zugeben.
    Mit dem Weißwein und Fischsud aufgießen. Bei geschlossenem Topf 10 Minuten lebhaft kochen lassen.

12. Die Hummerstücke herausnehmen (ihr Fleisch wird *aufgehoben*, zum Beispiel für einen Hummersalat). Ohne Deckel kochen und um ein Drittel des Volumens der Sauce einkochen lassen.
13. Die Sauce durch ein Haarsieb in einen anderen Topf streichen. Die Bindemittel unterrühren (Butter, Mark, Eingeweide, Mehl) und dabei kräftig mit dem Schneebesen vermischen.
    Noch 2 Minuten kochen lassen.
14. In ein Gefäß zum Aufbewahren gießen.

Anmerkung: Wir werden später sehen, daß *diese Sauce in der leichten Küche* sehr wichtig ist. Wie die drei großen Fonds, kann man sie im voraus zubereiten und auf die gleiche Art und Weise aufbewahren (sterilisiert oder eingefroren).

Da sie auf der Hummergrundlage aufbaut, sind die Kosten recht hoch; um den Preis zu senken, kann man dieses königliche Schalentier durch eine Königskrabbe ersetzen, der man Seezungen – Gräten, Langusten – Köpfe oder Krebse usw. zufügt. Selbstverständlich ist das nur eine Ersatzlösung, und das Ergebnis kann nicht so köstlich sein . . .

Eine Sauce mit dem Duft von Erde und Humus: Die Périgueux-Sauce

Grundzutaten für 8 Personen:

25 cl Portwein,
12 cl Armagnac oder Cognac,
50 g gehackte Trüffel (Konserve),
6 cl Trüffelsaft (aus der Dose),
50 cl Fleischsauce (demi-glace, siehe Seite 66),
50 g frische Butter (wahlweise),
Salz, Pfeffer.

Entwicklung des Rezeptes:

1. Eine Kasserolle heiß werden lassen, den Portwein und Armagnac zugießen und einkochen lassen, bis drei Viertel des Volumens verdunstet sind.
2. Den Trüffelsaft, die gehackten Trüffel und die reine Fleischsauce (demi-glace) zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und sanft kochen lassen, bei leichtem Köcheln 15 Minuten lang.
3. Wahlweise kurz vor dem Servieren frische Butterflöckchen durch eine kreisende Bewegung des Topfes unterziehen.
   In der leichten Küche verwendet man die gleiche Sauce ohne den Zusatz von Butter, oder man ersetzt sie durch eine Waldpilz-Sauce (siehe Rezept Seite 131).

Die *Sauce mit Bordeaux-Rotwein* wird auf die gleiche Art und Weise hergestellt; man ersetzt jedoch:
- den Portwein und den Armagnac durch die entsprechende Menge Bordeaux-Rotwein,
- den Trüffelsaft durch einen Eßlöffel Tomatenmark,
- und zu Beginn des Einkochens fügt man zwei fein gehackte Schalotten zu.

Einige Tricks, um die Saucen zu korrigieren:

- Saucen, deren kulinarische Zubereitung zwar voller Duft, aber etwas flach erscheint:
  Ein entsprechendes Element zufügen, das sie aufweckt, zum Beispiel eine Idee Zitronensaft oder einen Tropfen Weinessig.
- Saucen, die während der kulinarischen Zubereitung sauer oder sogar bitter geworden sind:
  Eine Prise Zucker oder eine Idee Likörwein (Portwein) zufügen, gegebenenfalls noch etwas frische Sahne.
- Saucen, deren kulinarische Zubereitung an Körper und Farbe zu wünschen übrig lassen: Etwas eingedickte Fleischsauce (oder Fischsauce, je nach Gericht) zufügen, etwas frisch gemahlenen Pfeffer und einige Tropfen Armagnac oder Cognac.
- Nicht vergessen, daß es zur Verwendung in Saucen manchmal besser ist, Alkohol einzukochen, um sein Volumen zu reduzieren und ihn verdunsten zu lassen:
  - Weißwein, um die Säure zu beseitigen.
  - Rotwein, um seinen Duft stärker herauszubringen.

Dasselbe gilt für Spirituosen; Likörweine jedoch mit flüchtigem Aroma gewinnen viel mehr, wenn sie im letzten Augenblick zugefügt werden.
- Es ist nicht zu vergessen, daß
  - in Saucen, die auf Mehlschwitzen basieren, der Zitronensaft erst nach dem Kochen und Abbinden zugefügt werden darf (Frikassee, Elfenbein-Sauce usw.); würde man ihn am Anfang zugeben, zerstörte er diese Bindung, indem er sie *entspannt*;
  - in Emulsions-Saucen aktiviert Zitronensaft hingegen die Koagulation des Eigelbs.
  - Die Säure, die in den meisten Gemüsesorten (außer Spinat, Kohl und Blumenkohl) enthalten ist, erlaubt nicht, diese in Milch zu kochen, da diese umschlagen und koagulieren würde.

Drittes Kapitel
Gewürze

Geschmack- und Geruch wachzuhalten, ist die erste Aufgabe von Gewürzen, Kräutern und Aromastoffen. Die Verbindung ihrer verschiedenen Essenzen ist ein Regenbogen von Empfindungen, eine Symphonie mit tausend Nuancen. Das ist die Höhle von Ali Baba, wo der Gaumen unendliche Abenteuer erlebt . . .

Gewürze, ein Duft von Abenteuer

Gewürze, Duftstoffe und feine Kräuter bilden eine weitverzweigte Familie. Sie gleichen Adelstiteln, mit denen sich alle vier Himmelsrichtungen schmücken. Diese herrschaftlichen Botschafter oder Sendboten anderer Welten beleben unsere Küche mit poetischen Bildern: als Düfte der Erde oder des Meeres, als feurige oder erfrischende Geister – herb, säuerlich, sauer, bitter, sanft oder süß.

SALZIGE GEWÜRZE

Das Salz, grob oder fein, vom Land oder aus dem Meer, ist das einzige mineralische Gewürz. Das ist der Würzstoff an sich. Überall in der Welt rundet er fast alle Gerichte ab.

SAURE WÜRZSTOFFE

Zitrone, Zitronensaft, Weinessig – aus Rotwein, Sherry, Champagner, Alkohol – oder *aus Obst* –, Apfelwein, Traubensaft usw. Alle Gemüse und Früchte, mit Essig konser-

viert, können in diese Rubrik eingereiht werden: Gürkchen, Paprikaschoten, Kapern, Sauerkirschen usw.

SÜSSE WÜRZSTOFFE

Zucker in allen seinen Formen und Verwandten: Honig, Marmelade und ähnliches: Vanille, Zimt, Kakao, Kaffee. Meistens in der Patisserie verwendet, aber auch manchmal in der Küche: Kochen von feinen Erbsen; süßsaure Speisen des Orients; Karamell-Sauce mit Essig eingekocht (Canard à l'Orange); rotes Fruchtgelee, um den Eigengeschmack von Wild hervorzuheben.

Die *Vanille*, Tochter der Inseln, verdient aufgrund ihres unnachahmlichen, verwirrenden und sinnlichen Duftes besondere Erwähnung.

ZUSAMMENGESETZTE WÜRZSTOFFE

Dosierte Mischung verschiedener Gewürze, die dem so hergestellten Würzstoff seine eigene Note verleiht.

- Curry, die gelungene Verbindung von gelbem Pfeffer, indischem Safran, Koriander, findet Eingang in alle Gerichte, die »auf indische Art« zubereitet werden: Reis, Hühnchen, Lamm.
- Chili.
- Soja-Sauce.
- Englische Saucen: Worcester, Ketchup, Piccadilly usw.

AROMATISCHE WÜRZSTOFFE AUS WEIN UND ALKOHOL

Die »Reduktionen« von Wein und Alkohol, die man dank ihrer Verdunstung durch Wärmezufuhr erhält, sind wahre Extrakte, die ihre Düfte und Geschmacksnoten betonen und verfeinern.

BITTERE WÜRZSTOFFE

Knoblauch, Gemüsezwiebel, Schnittlauch, Senf, Meerrettich, Radieschen, Porree, Zwiebel, Schalotte . . .

Gehackter Knoblauch kann in Olivenöl aufbewahrt werden.

Wenn Sie einen Braten mit Knoblauch parfümieren wollen, flankieren Sie ihn lieber, anstatt ihn mit Knoblauch zu

spicken, mit ungeschälten Knoblauchzehen, die sie nach der Garung zerdrückt dem Bratensaft zufügen können; die Knoblauchnuance wird viel feiner und für die Verdauung bekömmlicher sein.

Die gehackte Schalotte kann in Weißwein konserviert werden.

SCHARFE UND AROMATISCHE WÜRZSTOFFE

Pfeffer

Gemahlen, in Körnern, zerstoßen, weiß oder grau – wenn er seine Schale bewahrt hat –, findet man ihn fast in allen kulinarischen Gerichten; es ist jedoch ratsam, ihn erst am Ende der Garungszeit zuzugeben, um sein Aroma zu erhalten. Der frische oder »Grüne Pfeffer«, sanft, seltsam und subtil, setzt seine persönliche Note durch und macht seine Verwendung delikat und interessant. Eingelegt kann man ihn großzügig als Würzstoff verwenden – durch die Mühle gedreht ist sein Gebrauch derselbe wie von getrocknetem Pfeffer.

Paprika

Pimentpfeffer, auch roter Paprika genannt. Dient bei allen »ungarischen« Gerichten – Gulasch – oder um die Rötung von im Ofen gebackenen Schalentieren zu unterstützen.

Cayenne

Pimentpfeffer wie der Paprika. Als Pulver ersetzt er den Pfeffer oder er steht ihm zur Seite (Amerikanische Sauce zum Beispiel) und besonders in Saucen, wo der Pfeffer keine sichtbare Farbspur hinterlassen soll: Mayonnaise.

Muskat und Muskatblüte

Muskatnuß, Frucht des Muskatbaumes, Gewächs heißer Länder, oder seine getrocknete Hülle, die Muskatblüte, haben einen starken Duft.

Ich ziehe die Muskatblüte vor wegen ihres dezenteren Geschmacks, der zwischen Muskat und Zimt liegt.

Sparsam verwendet, ist sie idealer Begleiter von weißen Saucen, Pastetenfüllungen, Marinaden für Gänseleber.

Safran

Er wird aus den Samenfäden der Safranblüte gewonnen, muß daher dunkelorange gefärbt sein und darf keine weißen Fäden haben. Ein gleichzeitig dumpfer, mächtiger, runder und fruchtiger Duft.

Nelke

Blüte des Nelkenstrauchs mit starker, antiseptischer Kraft. Niemals zuviel davon verwenden. Im allgemeinen in eine Zwiebel gespickt, um bestimmten Fonds, Frikassees, Schmorbraten, Bouillons und Marinaden ein besonderes Aroma zu verleihen.

Koriander

Ergänzt mit Esprit ölhaltige oder sogenannte »griechische« Zubereitungsarten. Ich verwende ihn gerne in der *Sauce Vierge*, die den *Seebarsch auf Algen* begleitet.

Ingwer

Der Ingwer aus Asien, grau oder weiß, findet wenig Verwendung in unserer gesalzenen Küche, um so mehr verwendet man ihn für Nachspeisen und Konfitüren.

Zimt

Fahlrote Rinde aus Ceylon. Scharfer, feiner, warmer, süßer Duft, der zusammen mit Zucker manche Gerichte erstaunlich aufwertet.

Feine Kräuter und Aromastoffe

DIE »GRÜNE HERRSCHAFT« DES KRÄUTERGARTENS

Frisch und weise verwendet, geheimnisvoll aber gutartig – so liebe ich den Kräutergarten, bevorzugtes Refugium der vier Jahreszeiten unserer Küche. Ein kleiner Hexenkünstler, der unsere gewöhnlichen Speisen mit Frische und Geist belebt.

Petersilie

Die gekräuselte Petersilie, die ein bißchen zu häufig zur Dekoration von Speisen herhalten muß, ist insbesondere gefrittet köstlich – Begleiter kleiner Fischfritüren und Teigtaschen.

Zum Parfümieren ziehe ich die einfache breitblättrige Petersilie vor, die im Geschmack und Duft feiner und überzeugender ist.

Beide Sorten können zerstoßen oder gehackt werden. Ihre Stiele gehören zur Zusammensetzung des Kräutersträußchens.

Kerbel

Delikates und raffiniertes Aroma. Gehört gehackt zu den »feinen Kräutern«, und seine Blätter werden in Suppen und sogar als Salat gegessen.

Estragon

Mit dem herrlichen Duft von »Pfarrgarten«. Gehört gehackt in die Kräutermischungen, um Salate zu begleiten. In der Amerikanischen Sauce, in der Béarnaise verwendet . . . Kann in Essig konserviert werden.

Basilikum oder »Pistou«

Sein sonderbarer und mächtiger Geruch empfiehlt sparsame Verwendung, aber welcher Duft von süßlicher Sonne! Findet Eingang in die traditionellen mittelmeerischen »Pistou«-Suppen: provenzalische Suppen, Minestrone. Es kann sich für viele andere Gerichte eignen: Nudeln al Pesto, Italien. Kann mit Öl im Mixer geschlagen werden – wie

die Petersilie mit Erdnußöl – und sterilisiert oder einfach im Kühlschrank *aufbewahrt* werden.

Rosmarin

Das ist die Heide, die Prärie und vor allem eine Essenz, fast ein Parfüm. *Wertvoller Verbündeter in der leichten Küche* – verwenden Sie es sparsam in der klassischen Küche für Schweinebraten, Ragouts, Marinaden.
Grillstücke sollte man nicht damit »tapezieren«, denn es tötet den Eigengeschmack des Hauptproduktes.

Majoran

Früher tugendhafte Pflanze der Apotheke; *es bleibt ein delikates Aroma voller duftvoller Geheimnisse für die leichte Küche.*

Minzen

Wilde Minze, Gartenminze, Pfefferminz, ihr Duft ist von intensiver Frische. Sie werden alleine – in Nachspeisen – oder vermischt mit anderen Kräutern in kleinen Dosen gebraucht.

Sehr geschätzt in den arabischen Ländern, *machen Sie ihre Eigenschaften zu einem »Königsaufguß«, der in der leichten Küche ebenso interessant ist.*

Die Minzsauce, die vor allem Lamm und Hammel begleitet, ist ein Klassiker der englischen Küche.

Thymian und Feldthymian

Eine der drei oder vier Bestandteile des Kräutersträußchens. Ohne Übertreibung auf einen Braten gestreut, insbesondere Hasen, läßt er dem Saft ein angenehmes und feines Aroma. Sein Duft nach »Gartenrand« oder »Heißem Kiesel«, wenn er wild und in südlichem Klima wächst, begleitet ausgezeichnet Lamm und bestimmte Pasteten und Füllungen.

Lorbeer

Ein weiterer Bestandteil des Kräutersträußchens. Sehr stark, oft genügt ein halbes Blatt, besonders, wenn er frisch ist. Vorsicht: wenn er zu großzügig verwendet wird, erweist er sich als starkes Herzgift.

Fenchel, Dill

Frisch parfümieren seine zarten Blätter – *trocken* seine Stiele gegrillte Fische, Bouillabaisse und andere Fischsuppen sehr angenehm. Die *bauchige Fenchelknolle* ist der eßbare Teil; sie wird wie Sellerie oder auf griechische Art zubereitet.

Salbei

Ein dumpfer, manchmal etwas bitterer Herbstduft. Man gibt es manchmal frischen dicken Bohnen bei oder Erbsen. Man spickt Schweinefleisch, umhüllt kleine Vögel damit: Drosseln usw.

Wacholder

Strenger, männlicher und seriöser Duft; für die Zubereitung von Wildmarinaden; Freund des Sauerkrauts, der Drosseln und Amseln; er gibt auch einen aufgrund seines herben Geschmacks berühmten Branntwein.

Kräutersträußchen

Sehr französisches »Maskottchen«, man wird es oft in meinen Rezepten verwendet finden. Es setzt sich zusammen aus: Petersilie, Thymian, Lorbeer – die beiden letzten in gemäßigten Mengen. Man kann noch einen kleinen Zweig Sellerie oder andere Kräuter – Basilikum, Estragon, Kerbel usw. – ganz nach der Eingebung des Augenblicks hinzugeben.

Die Kräuter sind in Form eines Bündels mit einem kleinen Faden zusammengehalten. Das Kräutersträußchen wird aus den kulinarischen Gerichten, in denen es mitgekocht hat, herausgenommen.

Anmerkung:

- Gewürze und Würzstoffe, Kräuter und Aromastoffe sollten alle mit Takt, Maß und Vorsicht gehandhabt werden.
- Ihr übermäßiger Gebrauch führt zu einer Störung des Gleichgewichts, die nur sehr schwer zu beseitigen ist.
- Hitze steigert ihr Aroma beträchtlich!
- Ihre Anwesenheit muß diskret genug bleiben, um den ersten Platz dem Stück, das sie würzen und erschließen sollen, zu lassen – Fleisch, Geflügel, Wild, Fisch, Gemüse;
- gleichzeitig Aromastoffe, Heilpflanzen der Apotheker und Laboratoriumsgewächse, können manche Kräuter – wie Lindenblüte, Isop, Rosmarin, Thymian, Majoran, Minze usw. – eine besondere Rolle in der Aromatisierung von Gerichten spielen. Ich werde diesen *für die leichte Küche wesentlichen Punkt* am Ende des Kapitels unter *»Aufgüsse«* behandeln.
- Beim Backen sind Kakao, Kaffee, Vanille, Zimt, Orangen- und Zitronenschalen die aromatischen Grundwürzstoffe.

Marinaden-Alchemie einer vergangenen Zeit

In der alten Küche waren Marinaden zunächst ein geeignetes Verfahren, Fleisch zu konservieren, mürbe zu machen und seinen Geschmack stark anzuheben.

Heute dienen diese »Gewürzbäder« immer noch dazu, Wild oder Fleisch aus der Metzgerei zu aromatisieren; im Falle von Wild (Borstentiere, Hirsch usw.) machen sie das Fleisch zarter; Rind- oder Hammelfleisch zum Beispiel vermitteln sie einen herzhaften Wildgeschmack.

Während dieser langsamen Duftimprägnierung muß das Stück, das mariniert werden soll, oft gewendet und kalt aufbewahrt werden.

Die Marinade wird danach sehr oft zum Begießen und zur abschließenden Zubereitung der Begleitsauce des Stückes, das mariniert wurde, verwendet. Hier ein typisches Rezept:

Zwei traditionelle Marinaden

Die rohe Marinade

Zusammensetzung:

1 Zwiebel,
2 Schalotten,
1/2 Möhre,
1 Stück Sellerie (von der Größe eines kleinen Fingers),
} in feine Scheibchen geschnitten
Thymian, Lorbeer,
Petersilienwurzel,
1 Knoblauchzehe,
2 Nelken,
6 Pfefferkörner,
6 Korianderkörner,
1 Messerspitze Salz,
1/2 Liter Weißwein oder Rotwein,
10 Eßlöffel Weinessig,
6 Eßlöffel Öl.

Aus der Hälfte der Gemüse ein Nest machen und in ein Gefäß legen, das das zu marinierende Stück enthalten soll.

Das Fleisch darauflegen und mit dem Rest des Gemüses bedecken.

Mit dem Weiß- oder Rotwein, je nach Rezept, mit Essig, Gewürzen und dem Öl bedecken.

Gekochte Marinade

Die gekochte Marinade macht das Fleisch noch schneller mürbe. Man bereitet sie aus den gleichen Zutaten wie die rohe Marinade zu. Jedoch muß man die Gemüse zuvor in Öl andünsten lassen (Zwiebeln, Schalotten, Möhre, Sellerie); Wein-Essig, Aromastoffe zufügen und eine halbe Stunde schwach kochen lassen. Dann erkalten lassen, bevor man das Stück Fleisch zum Marinieren hineinlegt.

Zwei Marinaden der alten Landesküche

- Nach Tahiti-Art ziehen rohe Fische in etwas Zitronensaft und Pfeffer, was den Effekt hat, daß sie teilweise garen. Vor dem Grillen kann man sie in einer kurzen Marinade ziehen lassen, die hergestellt wird aus Öl, feinen Scheiben einer geschälten Zitrone, Thymian, Lorbeer, Fenchel, Petersilienwurzel, Basilikum, in feine Scheiben geschnittenen Zwiebeln, gehackten Schalotten, Salz, Pfeffer, Safran usw.
- Die nordische Art, Fische einzulegen, ist nicht weniger interessant; sie besteht darin, zwei entgrätete Fischfilets (Lachs zum Beispiel) mit Dill zu spicken und unter einer Mischung aus Salz, Zucker, grauem Pfeffer zu begraben und 24 Stunden lang unter Druck aufzubewahren.

Hier die genauen Zutaten:
225 g grobes Salz
300 g Kristallzucker,
1 Bündel Dill,
25 g zerstoßener grauer Pfeffer.

Die Marinaden in der leichten Küche

Da die Marinaden kaum oder gar kein Fett enthalten, finden sie in der leichten Küche einen festen Platz; sie sind wertvolle Verbündete.

Ihr weicher, gewürzter Charakter erlaubt es fast vollständig, den in der Zubereitung der leichten Küche deutlichen Mangel an schweren Fetten auszugleichen. Später werde ich dieses Thema im Detail in meinen Rezepten der leichten Küche ausführen. Ihre Anwendung in der leichten Küche:

- Wenn die Marinade etwas Öl enthält, muß das Stück vor dem Kochen sorgfältig mit einem sauberen Tuch abgetupft werden; man kann bei der *kalt angesetzten Marinade* in sehr kleinen Mengen für die Herstellung des Gewürzbades Paraffinöl verwenden. Anmerkung: Paraffinöl, von Ärzten zur Förderung der Verdauung verschrieben, gibt es in Deutschland z. Z. nur in den Apotheken.
- Soll die Marinade als Grundlage einer Begleit-Sauce dienen, nimmt man das Fett ab, läßt sie einkochen, Flüssigkeit und Äther verdunsten, nur das Aroma bleibt erhalten.

Eine echte Schlankheitsmarinade: der Aufguß

Der Wein kann in dem »aromatischen Bad«, das als Marinadengrundlage dient, durch einen Aufguß ersetzt werden, das heißt durch Wasser, das zuvor mit Aromastoffen gekocht wurde: Rosmarin, Thymian, Majoran, Basilikum usw.

Genauso gut kann ein Aufguß benutzt werden, um bestimmte weiße Fleischsorten in seinem parfümierten Duft zu garen.

Viertes Kapitel
Die leichten Rezepte

Suppen

Bouillon de Legumes d'Eugénie

(Gemüsebouillon »Eugénie«)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

50 g Karotten,
50 g Champignons,
25 g weiße Porreestange,
1 Teelöffel Petersilie,
1 Teelöffel Kerbel,
80 g frische, zerdrückte Tomaten (siehe Rezept Seite 286),
1 Spitze Estragon,
1¼ Liter Geflügelbrühe (siehe Rezept Seite 68),
oder Bouillonwürfel

Gefäße und Geräte:

1 Gemüsemühle,
1 Kasserolle mit Deckel,
4 kleine Suppenschalen aus weißem Porzellan.

1. Die Gemüse, Möhren, Champignons, Porreestangen und Sellerie, in kleine Stäbchen von 2 mm Durchmesser und 4 cm Länge schneiden (Gemüse-*Julienne*).
   Für die Möhren und die Sellerieknolle ist es einfacher und schneller, die Gemüsemühle mit dem entsprechenden Vorsatz zu verwenden.
   Die Champignons haben ein elastischeres Fruchtfleisch und werden mit der Hand geschnitten.
2. Den Geflügelfond oder die Geflügelbrühe zum Kochen bringen (siehe Rezept Seite 68), salzen, pfeffern.
3. Die geschnitzelten Gemüse hineingeben und bei halb geschlossenem Deckel 15 Minuten kochen lassen.
   Die Gemüse müssen ganz bleiben und beim Daraufbeißen eine gewisse Festigkeit behalten.
4. Die frische, zerdrückte Tomate zufügen.
5. In den vier kleinen Suppenschalen servieren, mit frisch gehackter Petersilie, Kerbel, Estragon bestreuen.
6. Heiß oder eisgekühlt servieren.

Anmerkung:

Es ist die harmonische Dosierung der Gemüse, die dieser Bouillon die aromatische Frische eines »Gemüsegartens« vermittelt.

Soupe de Tomates Fraîches au Pistou

(Frische Tomatensuppe mit Basilikum)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

300 g ganze Tomaten,
1 Eßlöffel Tomatenmark,
1 mittelgroße Möhre,
1/2 Porreestange,
1 Schalotte,
1 Knoblauchzehe,
1 1/4 Liter Geflügelbrühe (siehe Rezept Seite 68) oder Wasser,
1 Zweig Thymian,
1/2 Lorbeerblatt,
6 g Salz, 1 Prise Pfeffer,
1 Teelöffel Olivenöl.

Zutaten für die Bindung:

2 Teelöffel püriertes Basilikum, verrührt mit 1 Teelöffel Paraffinöl

Gefäße und Geräte:

1 Kasserolle mit starkem Boden, 1 Spitzsieb, 4 kleine Suppenschalen aus weißem Porzellan.

1. Gut reife Tomaten auswählen, mit einem Küchenmesser die Stiele entfernen.
2. Wasser zum Kochen bringen und die Tomaten 15 Sekunden hineingeben.
3. Abtropfen lassen und in eiskaltem Wasser abschrecken. Diese Operation erleichtert das Abziehen der Haut.
4. Jede Tomate in der Mitte durchschneiden und in der hohlen Hand sanft ausdrücken, um Kerne und Wasser austreten zu lassen.
5. Möhre, Porree, Schalotte, Knoblauch schälen und grob hacken.
6. Sie in einem vorgewärmten und mit Olivenöl ausgestrichenen Topf schwenken; Thymian-Zweig und ein halbes Lorbeerblatt zugeben.
   Mit den frischen Tomaten und dem Tomatenmark bedecken.
   Mit der Geflügelbrühe oder mit Wasser begießen.

7. Ohne Deckel bei schwacher Hitze 20 Minuten kochen lassen.
8. Thymian und Lorbeer herausnehmen, das Ganze in den Mixer geben, pürieren und die Masse durch ein Haarsieb streichen und zum weiteren Erhitzen in den Topf geben.
9. In den einzelnen Suppenschälchen servieren, nachdem man im letzten Moment die Bindungszutaten in den Topf gegeben hat: püriertes Basilikum, das mit Paraffinöl zu einer Paste angerührt wurde.
10. Diese Suppe ist heiß köstlich; im Sommer ist es besonders angenehm, wenn sie eisgekühlt serviert wird.
    In diesem Fall nicht mehr Erhitzen nach dem Mixen. Man stellt das Gericht nach dem Durchsieben einfach im Kühlschrank bereit. Das Basilikum gibt man erst kurz vor dem Servieren zu; man dekoriert mit einem ganzen, kleinen Basilikumzweig.

Crème d'oseille mousseuse

(Schaumige Sauerampfer-Creme)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

120 g frischer Sauerampfer,
2 Knoblauchzehen,
1 Liter Gemüsebrühe (siehe Rezept Seite 98),
oder Bouillonwürfel,
2 Teelöffel Olivenöl,
8 g Salz, Pfeffer.

Zutaten für die Bindung:

2 ganze Eier.

Gefäße und Geräte:

1 Kasserolle,
1 tiefes Gefäß, zum Beispiel eine Salatschüssel,
um die Eier zu schlagen,
1 Schneebesen,
1 Mixer,
4 kleine Suppenschalen aus weißem Porzellan.

1. Das Olivenöl in der Kasserolle erhitzen.
2. Die geschälten und mit dem Messer grob zerdrückten beiden Knoblauchzehen andünsten und leicht bräunen. Den zuvor gehackten Sauerampfer, Salz und Pfeffer zugeben und vermischen.
3. Mit dem Liter Geflügelbrühe aufgießen und 15 Minuten kochen.
4. Das Ganze in den Mixer geben und 2 Minuten pürieren, um eine sämige Masse zu erhalten.
5. In den Topf zurückgießen und unter dem Siedepunkt warm halten.
6. Kurz vor dem Servieren in der Salatschüssel 2 ganze Eier schlagen, um ihnen Volumen zu geben, sehr schnell unter die heiße Suppe ziehen (sie darf nicht kochen); dabei ständig schlagen.
   Die mit dem Schneebesen luftvermischten Eier koagulieren unter dem Einfluß der Wärme und vermitteln der Suppe Sämigkeit, Geschmeidigkeit und einen lockeren Charakter.

Soupe de Grenouilles

(Froschschenkelsuppe)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

24 kleine Frösche,
80 cl Fischsud (Rezept siehe Seite 70),
10 cl trockener Weißwein,
1 Bündel Gartenkresse,
1 gehackte Schalotte,
1 Prise Estragon,
8 g Salz, Pfeffer.

Zutaten für die Bindung:

1 Teelöffel Magerquark 0%,
1 Teelöffel Créme fraîche.

Gefäße und Geräte:

2 Kasserollen,
1 Mixer,
1 kleiner Schneebesen,
4 kleine Suppenschalen aus weißem Porzellan.

1. Im ersten Topf den Fischsud zum Kochen bringen.
2. Die Frösche bis zum erneuten Aufkochen zugeben. Dann sofort herausnehmen. In einem Teller beiseite stellen.
3. Den Weißwein, die gehackte Schalotte, den Estragon, Salz und Pfeffer in den zweiten Topf geben.
   Zum Kochen bringen und ohne Deckel so lange einkochen lassen, bis der Weißwein fast verdunstet ist (dadurch wird der Alkohol ausgeschieden und nur das Aroma erhalten).
4. Den Fischsud, in dem man die Frösche pochiert hat, und die entstielte und gewaschene Kresse zufügen. Das Ganze 7 Minuten kochen lassen. Diese begrenzte Garungszeit läßt der Kresse ihre zarte grüne Farbe.
5. Diese Mischung im Mixer pürieren. Warmstellen.
6. Währenddessen mit der Hand das Fleisch der Froschschenkel abnehmen.
7. Die Sahne und den Quark leicht mit dem Schneebesen zusammenschlagen. Die Suppe beimengen. Abschmekken und nicht mehr kochen lassen.

8. Die Frösche in den Suppenschalen verteilen und mit der sehr heißen Suppe übergießen.
   Jede Schale mit frischen Kresseblättern, wie mit Seerosenblättern, dekorieren.

Soupe à la Grive de Vigne

(Weinbergdrossel-Suppe)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutat:

4 Drosseln.

Zutaten für die Drossel-Bouillon:

1 Möhre, geschält und grob geschnitten,
1 Zwiebel, geschält und grob geschnitten,
1 Kräutersträußchen,
1 Teelöffel Olivenöl,
4 Wacholderbeeren,
2 Liter kaltes Wasser.

Zutaten zum Vollenden der Drosselbrühe:

1 Teelöffel Trüffelsaft,
2 Eßlöffel Périgueux-Sauce (siehe Rezept Seite 86).

Zutaten für die Garnitur:

20 g trockene Maipilze (Maischwamm), } geschält und
60 g Möhren, } fein geschnitten
60 g Zwiebeln, } als Mirepoix:
60 g Champignons, } kleine Würfel von
10 g Stangensellerie, } 2 mm Seitenlänge
1 Teelöffel Olivenöl,
1 Teelöffel gehackter Kerbel,
Salz, Pfeffer, 1 Messerspitze Thymianblüte.

Geräte und Gefäße zur Vorbereitung und zum Servieren:

2 Kasserollen, davon eine mit starkem Boden,
1 Holzspachtel,
1 Haarsieb,
4 kleine Suppenschalen aus weißem Porzellan,
4 Aluminiumfoliendeckel von 15 cm Durchmesser.

1. Die 4 Drosseln rupfen und ausnehmen – die Lebern aufheben. Die 8 Flügel abschneiden: Das weiße Brustfleisch ablösen und auf einem Teller beiseite stellen.
   Mit einem Messer den Rest der Drosseln grob zerkleinern: Schenkel, Gerippe, Leber.
2. In dem vorgewärmten und mit Olivenöl ausgestrichenen Topf schwenkt man die gehackten Drosselreste und alle anderen Zutaten der Bouillon. 5 Minuten kochen lassen,

dabei mit dem Holzspachtel wenden, dann mit 2 Litern kaltem Wasser aufgießen.

3. Zum Kochen bringen, sorgfältig abschäumen, dann die Flamme so regeln, daß das Ganze leicht siedend, ohne zu sprudeln, weiterkocht, bis die Hälfte seines Volumens eingekocht ist (1 Stunde 15 Minuten ungefähr).
4. Währenddessen die getrockneten Maipilze waschen und in kaltem Wasser einweichen.
   Sobald sie genügend Wasser aufgenommen haben, abtropfen und beiseite stellen.
5. In dem zweiten Topf mit starkem Boden, den man ebenfalls zuvor erhitzt und mit dem zweiten Teelöffel Olivenöl ausgestrichen hat, läßt man die Zutaten für die Garnitur anschmoren (Mirepoix), wobei man jeweils alle 3 Minuten in der folgenden Reihenfolge die Gemüse zugibt: Karottenwürfel, Sellerie = und Zwiebelwürfel, gewürfelte Champignons (die Möhren garen also 9 Minuten, Sellerie und Zwiebel 6 Minuten, die Champignons 3 Minuten). Abschmecken und Thymianblüte darübergeben.
   Trüffelsaft und Périgueux-Sauce (wahlweise) zufügen, zum Kochen bringen und vom Feuer nehmen.
6. Die Drosselbouillon durchsieben und auf die eben beschriebene Zubereitung gießen. Wieder heiß machen, die Maipilze zugeben und das Ganze 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Abschmecken.
7. Kurz vor dem Servieren pochiert man die Flügel der Drosseln 1½ Minuten in dieser Bouillon. Jede Suppenschale mit einem Flügel garniert, gefüllt mit der mit Kerbel dekorierten Bouillon und mit dem Aluminiumfoliendeckel abgedeckt, servieren (zugebunden wie ein Marmeladentöpfchen).

Vélouté aux Champignons des Bois

(Samt-Suppe aus Waldpilzen)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

50 g getrocknete Morcheln,
50 g getrocknete Maipilze,
80 g getrocknete Steinpilze,
100 g frische Champignons,
1 Liter Geflügelbrühe (siehe Rezept Seite 68),
oder Bouillonwürfel

Anfangszutaten:

1 Teelöffel Olivenöl,
50 g Zwiebeln (in feine Scheibchen geschnitten),
50 g Porree, dünn geschnitten,
1 halbierte Knoblauchzehe,
2 geschälte und entkernte Tomaten.

Zutaten für die Dekoration:

1 Teelöffel frische, gehackte Petersilie,
1 Eßlöffel frische, zerdrückte Tomatenwürfel (siehe Rezept Seite 286),
40 g getrocknete Maipilze.

Geräte und Gefäße:

1 Kasserolle mit starkem Boden und Deckel,
4 kleine Suppenschalen aus weißem Porzellan.

1. Die getrockneten Pilze müssen mehrmals in ständig erneuertem Wasser sorgfältig gereinigt und in lauwarmem Wasser eine Stunde eingeweicht werden.
2. Abtropfen lassen und auf einem trockenen Tuch ausbreiten.
3. Das Olivenöl im Topf erhitzen. Darin die Anfangszutaten andünsten: Zwiebeln, Porree, Knoblauch, dann die Hauptzutaten: abgetropfte, getrocknete Pilze, die gewaschenen Champignons, und schließlich die beiden Tomaten, die der Suppe eine sanfte und frische Note vermitteln.
4. 5 Minuten kochen lassen, dabei mit dem Löffel umrühren.
5. Geflügelfond oder Bouillon zugeben und abschmecken.

6. Den Topf halb zudecken und bei mittlerer Hitze 30 Minuten kochen lassen.
7. Nach dem Kochen den Inhalt des Topfes in den Mixer geben und sehr fein pürieren. Warm stellen.
8. Vor dem Servieren pochiert man die 40 g Maipilze der Dekorationszutaten in etwas Geflügelbouillon. Die vier Schalen mit der Suppe füllen, die abgetropften Maipilze auflegen und mit frisch gehackter Petersilie und in Würfel zerkleinerter Tomate dekorieren.

Soupe de Truffes

(Trüffelsuppe)
Leichte Version der berühmten Trüffelsuppe
von Paul Bocuse

Mengenangaben für 2 Personen

Hauptzutaten des Gemüse-Mirepoix:

2 Trüffel (frisch oder Konserve) zu je 25 g, in 2 mm starke Lamellen geschnitten,
50 g weißes rohes Hühnerfleisch,
60 g rohes Kalbsbries,
40 g Möhren,
40 g Champignons,
50 g Stangensellerie,
} geschält
½ Teelöffel Olivenöl,
Thymianblüte.

Zutaten für den Fond:

24 cl Geflügelbrühe (siehe Rezept Seite 68),
oder Geflügelbouillon-Würfel
1 Teelöffel Trüffelsaft,
1 Eßlöffel Périgueux-Sauce (siehe Rezept Seite 86) (wahlweise),
Salz, Pfeffer.

Geräte und Gefäße:

2 kleine Suppenschalen aus weißem Porzellan,
1 kleine Kasserolle,
2 runde Aluminiumfoliendeckel mit einem Durchmesser von 15 cm.

1. *Zubereitung des Gemüse-Mirepoix*:
   Die 40 g Möhren, 40 g Champignons und 15 g Stangensellerie in Würfel von 2 mm Durchmesser schneiden. In dem vorgewärmten und mit einem halben Kaffeelöffel Olivenöl ausgestrichenen Topf nacheinander und in der folgenden Reihenfolge zugedeckt andünsten – kochen, um das Gemüsewasser austreten zu lassen –: in Abständen von 3 Minuten die Karottenwürfel, Selleriewürfel, dann die Champignons. So kochen die Karotten 9 Minuten, der Sellerie 6 Minuten, die Champignons 3 Minuten. Salzen, pfeffern und mit Thymianblüte überstreuen.
2. Kalbsbries anschmoren (siehe Rezept für Ragoût fin d'Eugénie Seite 244). Das weiße Hühnerfleisch kann im

gleichen Schmorsaft garen und zur gleichen Zeit wie das Kalbsbries.

Um Zeit zu gewinnen, kann man auch beides einfach 10 Minuten in einer guten Geflügelbrühe pochieren und danach in Würfel von ½ cm Durchmesser zerkleinern.

3. Jede Schale mit einem Eßlöffel Gemüse-Mirepoix garnieren, ½ Teelöffel Trüffelsaft, die Würfel Kalbsbries und Geflügelfleisch und die Trüffellamellen zufügen. Mit der Geflügelbrühe aufgießen.
4. Auf die Schale einen Aluminiumfoliendeckel aufsetzen, zubinden wie bei einem Marmeladenglas.
   In heißer Röhre (240 Grad – Thermostat 8/9) 10 Minuten garen.
   Überlassen Sie es ihrem Gast, den Deckel selbst zu lüften und so die herrlichen Düfte der Suppe zu entdecken.

Sauce Vinaigrette N° 1

(Vinaigrette-Sauce Nr. 1)

Mengenangaben für 4 Personen

Zutaten:

1 Eßlöffel Olivenöl,
3 Eßlöffel Paraffinöl, siehe Anmerkung Seite 97,
1 Eßlöffel Weinessig,
1 Eßlöffel Zitronensaft,
Salz, Pfeffer.

Verwendung:

Salade Pleine Mer (Meeresfrüchte-Salat, Seite 172).

Sauce Vinaigrette N° 2

(Vinaigrette-Sauce Nr. 2)

Mengenangaben für 4 Personen

Zutaten:

4 Eßlöffel Paraffinöl, in dem man zwei Stunden lang hat ziehen lassen:
1 ganze geschälte Knoblauchzehe,
1/2 Teelöffel Estragon am Zweig,
1/2 Teelöffel Kerbel am Zweig,
2 gehackte Basilikumblätter,
1 Eßlöffel Sherry-Essig,
1 Eßlöffel Zitronensaft,
Salz, Pfeffer.

Verwendung:

Salat aus Flußkrebsen (Seite 178)
Trüffelsalat mit Petersilie (Seite 171)

Anmerkung:

Für die, die Paraffinöl nicht schätzen, können die Vinaigrette-Saucen, Nr. 1 und Nr. 2 durch eine andere Sauce ersetzt werden (siehe Rezept Seite 116).

Sauce Mayonnaise

(Mayonnaise-Sauce)

Mengenangaben für 6 bis 8 Personen

Zutaten:

1 Ei,
1 Teelöffel Dijon-Senf,
1 Teelöffel Zitronensaft,
1 Eßlöffel Olivenöl,
4 Eßlöffel Paraffinöl,
2 Eßlöffel Magerquark 0%.

Gefäße und Geräte:

1 kleine Salatschüssel,
1 Schneebesen.

Entwicklung des Rezeptes:

Diese Sauce wird auf traditionelle Weise zubereitet (siehe Rezept Seite 78), das heißt, man verwendet nur das Eigelb. Man fügt Magerquark erst am Ende hinzu.

Das verbleibende Eiweiß kann zu Schnee geschlagen werden und ebenfalls am Ende untergezogen werden, wobei man das Ganze vorsichtig mit einem Holzspachtel mischt und unterhebt. Man kann die Sauce auch im Mixer herstellen, wobei man in der gleichen Art und Weise vorgeht.

Verwendung:

Melanie-Artischocken (Seite 141),
Salat aus Lammhirn (Seite 181).

Anmerkung:

Für die, die Paraffinöl nicht schätzen, kann man es durch
2 gestrichene Eßlöffel Erdnußöl,
1 gestrichenen Eßlöffel Zwiebelpüree (siehe Rezept Seite 281),
1/2 Eßlöffel Karottenmus (siehe Rezept Seite 277)
ersetzen. Das Eiweiß steif schlagen und dem Ganzen vorsichtig unterziehen.

Sauce aigre-douce à l'Oignon

(Süßsaure Sauce mit Zwiebeln)

Mengenangaben für 5 Personen

Zutaten:

2 ganze Eier,
2 Eßlöffel schaumiges Zwiebelpüree (siehe Rezept Seite 281),
1 Eßlöffel Magerquark 0%,
1 Eßlöffel Olivenöl,
1 Eßlöffel Paraffinöl,
1 Eßlöffel Ketchup,
1 Teelöffel Dijon-Senf.

Verwendung:

Kerbelsalat mit Taubenflügel (Seite 183).

Sauce Orange

(Orangen-Sauce)

Mengenangaben für 5 Personen

Zutaten:

1 Eßlöffel Karottenmus (siehe Rezept Seite 277),
1 Eßlöffel Orangensaft,
2 Eßlöffel Magerquark 0%,
1 Eßlöffel Weinessig,
1 Eßlöffel Paraffinöl,
1 Eßlöffel Olivenöl,
1 Teelöffel Dijon-Senf,
1 Teelöffel frisch gehackte Kräuter
(Kerbel, Estragon, Petersilie . . .).

Verwendung:

Salat aus Lammhirn (siehe Rezept Seite 181).

Sauce Rose

(Rosarote Sauce)

Mengenangaben für 5 Personen

Zutaten:

2 Eigelb,
2 Eßlöffel Ketchup-Sauce,
1 Teelöffel Dijon-Senf,
1 Eßlöffel Paraffinöl,
1 Eßlöffel Olivenöl,
4 Eßlöffel Magerquark 0%,
Salz, Pfeffer.

Verwendung:

Salat aus Flußkrebsen (siehe Rezept Seite 178),
Geisha-Salat (siehe Rezept Seite 167).

Sauce Préférée

(Beliebte Sauce)

Mengenangaben für 5 Personen

Zutaten:

5 Eßlöffel Magerquark 0%,
2 Eßlöffel Weinessig,
1 Eßlöffel Soja-Sauce,
1 Teelöffel Dijon-Senf,
1 Teelöffel frisch gehackte Kräuter
(Kerbel, Estragon, Petersilie . . .),
Salz, Pfeffer.

Verwendung:

Wiesensalat mit Schnittlauch (siehe Rezept Seite 169).

Sauce Créosat

(Creosat-Sauce)

Mengenangaben für 5 Personen

Hauptzutaten:

50 g Gurke,
25 g grüne Pfefferschoten,
75 g Zwiebeln,
20 g frische Tomate,
10 g Gewürzgürkchen,
10 g Kapern.

Zutaten zum Würzen:

½ Teelöffel englische Sauce (*Worcester-Sauce*, in einem Feinkostgeschäft zu kaufen),
½ Teelöffel Senf,
3 Eßlöffel Weinessig,
½ Teelöffel Olivenöl,
1 ganze geschälte Knoblauchzehe,
1 Zweig Thymian,
½ Lorbeerblatt,
Salz, Pfeffer.

Gefäße und Geräte:

1 kleine Salatschüssel,
1 Gabel,
1 Schale.

1. Die Gemüse zurichten: Gurke, Paprikaschote, Zwiebeln, frische Tomate, Gewürzgürkchen in kleine Würfel von ½ cm Durchmesser schneiden (Mirepoix).
2. Mit der Gabel in der Salatschüssel vermengen.
3. Die Zutaten zum Würzen in der Schüssel als Vinaigrette-Sauce zubereiten.
4. Diese Mischung auf das Gemüse in der Salatschüssel gießen, unter Wenden mit der Gabel gut verteilen.
5. In den Kühlschrank stellen und mindestens 3 Tage durchziehen lassen. Bei Bedarf verwenden.

Verwendung:

Gegrilltes Rindfleisch aller Art (siehe Rezept Seite 218).

Sauce Grelette

(Tomaten-Sauce)

Mengenangaben

Hauptzutaten:

600 g ganze Tomaten,
1/2 Teelöffel gehacktes Estragon,
1 Teelöffel gehackte Petersilie,
1 Eßlöffel Ketchup-Sauce,
Saft einer Zitrone,
6 Eßlöffel Magerquark 0%,
1 Eßlöffel Créme fraîche,
8 g Salz,
2 g weißer Pfeffer,
2 Teelöffel Armagnac (wahlweise).

Gefäße und Geräte:

1 Kasserolle,
1 Salatschüssel,
1 kleinen Schneebesen.

Zubereitung:

1. Den Stielansatz der Tomaten herausnehmen und einige Sekunden – je nach ihrem Reifegrad – in kochendes Wasser tauchen, damit man sie besser schälen kann. In eiskaltem Wasser abkühlen, schälen, in der Mitte durchschneiden, vorsichtig in der hohlen Hand ausdrücken, um das Wasser und die Kerne austreten zu lassen.
   Dann in kleine Würfel schneiden (siehe Seite 286).
2. In einer Salatschüssel schlägt man mit dem Schneebesen Magerquark und Sahne. Die gehackten Kräuter, Ketchup, Zitronensaft, Armagnac (wahlweise) und die zerdrückten Tomaten zufügen. Salzen und pfeffern.
3. Im Kühlschrank oder auf zerstoßenem Eis bis zur Verwendung aufbewahren.

Verwendung:

»Lachssülze« mit Zitrone und grünem Pfeffer
(siehe Seite 156)
Fischterrine mit frischen Kräutern (siehe Seite 159)

Sauce »Homardière« Froide

(Kalte Hummer-Sauce)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

3 Eßlöffel Paraffinöl,
1 Eßlöffel Olivenöl,
2 Eßlöffel Magerquark 0%,
1 Eigelb,
1/2 Teelöffel Senf,
1 Schuß Zitronensaft,
Salz, Pfeffer.

Zutaten für die Garnitur:

1/2 Teelöffel gehackter Kerbel,
1/2 Teelöffel frischer Estragon,
1 Eßlöffel gehackte, gekochte Gemüse
(siehe Rezept Seite 117),
4 Eßlöffel Amerikanische Sauce (siehe Rezept Seite 84)

Gefäße und Geräte:

1 kleine Kasserolle,
1 Salatschüssel,
1 kleiner Schneebesen.

Anmerkung:

Für die, die Paraffinöl nicht schätzen, kann man es mit zwei gestrichenen Eßlöffeln Erdnußöl ersetzen, das Eiweiß steif schlagen und ganz zum Schluß unter die Grundmayonnaise ziehen, wobei man das Ganze mit einem Holzspachtel vorsichtig hebt.

Zubereitung:

1. In dem kleinen Topf bringt man unter häufigem Rühren die Amerikanische Sauce zum Kochen und läßt sie um die Hälfte einkochen. Kalt stellen.
2. Die Mayonnaise (siehe Rezept Seite 111) mit den Hauptzutaten montieren und den Magerquark unterrühren.
3. Zum Schluß fügt man die erkaltete Amerikanische Sauce, das gehackte, gekochte Gemüse, Kerbel und Estragon zu. Abschmecken.

Verwendung:

Hummersalat mit Kaviar (Seite 179),
Krabbensalat mit Pampelmuse (Seite 177),
Flußkrebssalat (Seite 178).

Nage ou Court-Bouillon

(Sud oder Würzbrühe)
Heiß oder kalt servieren

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

½ Liter trockener Weißwein,
1 Liter Wasser,
35 g grobes Salz,
2 mittlere Karotten,
1 weiße Porreestange,
30 g weißer Selleriezweig,
60 g kleine Zwiebelchen,
2 Schalotten,
2 ungeschälte Knoblauchzehen,
5 Zesten Zitronenschalen,
25 grüne Pfefferkörner,
1 Nelke,
6 Petersilienstengel,
½ Lorbeerblatt,
1 kleiner frischer Fenchelzweig,
1 Zweig Thymian.
} Kräutersträußchen (siehe Seite 93)

Gefäße und Geräte:

1 großer Inox-Topf.

Zubereitung:

1. Alle Gemüse schälen und waschen.
2. Die Möhren schnitzeln (wahlweise).
3. Alle Gemüse in feine Scheibchen von 2 mm Stärke schneiden.
4. Im Topf trocken anschwitzen – das Wasser austreten lassen –, 10 Minuten lang und mit Deckel.
5. Weißwein, Wasser, Salz, die Zutaten zum Würzen zugeben: Zitronenschalen, ungeschälte Knoblauchzehe, grüne Pfefferkörner, Nelke und Kräutersträußchen.
6. Langsam 40 Minuten kochen lassen.
   Die Gemüse müssen leicht knackig bleiben.

Verwendung:

Hummer, Languste oder Krebse im Sud (siehe Seite 188),
Hummer mit frischer Tomate und Basilikum (siehe Seite 190),
großer Meerestopf (siehe Seite 215),
Hummer, in der Röhre geröstet (siehe Seite 194).

Sauce Vierge

(Jungfräuliche Sauce)

Für 6 bis 8 Personen

Hauptzutaten:

3 ganze frische Tomaten,
1 ungeschälte Knoblauchzehe,
2 Eßlöffel gehackter Kerbel,
2 Eßlöffel frische gehackte Petersilie,
1 Eßlöffel gehackter Estragon,
8 getrocknete und zerstoßene Korianderkörner,
8 Eßlöffel Paraffinöl,
3 Eßlöffel Olivenöl,
Salz, Pfeffer.

Gefäße:

1 kleine Kasserolle

Anmerkung:

Für die, die Paraffinöl nicht schätzen, ersetzt man es mit
4 gestrichenen Eßlöffeln Magerquark,
2 gestrichenen Eßlöffeln Wasser,
1 gestrichenen Eßlöffel Senf,
1 gestrichenen Teelöffel Worcester-Sauce.

Zubereitung:

1. Die Tomatenstiele entfernen und die Tomaten einige Sekunden in kochendes Wasser tauchen, um sie besser schälen zu können. Sie in eisgekühltem Wasser abkühlen, in der Mitte durchschneiden und leicht in der hohlen Hand drücken, um Saft und Kerne zu entfernen. Dann in kleine Würfel schneiden.
2. Im Wasserbad einfach alle Elemente der Sauce zusammen erwärmen.

Verwendung:

Seewolf auf Algen (siehe Seite 209)

Sauce Béarnaise d'Eugénie N° 1

(Bearnaise von Eugénie Nr. 1)

Mengenangaben für 8 Personen

Hauptzutaten:

2 Eigelb,
1 Eßlöffel kaltes Wasser,
2 Eßlöffel Olivenöl,
4 Eßlöffel Paraffinöl,
4 Eßlöffel heiße Geflügelbrühe (siehe Rezept Seite 68), oder Geflügelbouillon in Würfeln,
Salz.

Zutaten für die Reduktion:

50 g gehackte Schalotten,
1 Eßlöffel gehackter Estragon,
5 g zerstoßener Pfeffer,
6 cl Weinessig.

Zutaten zum Vollenden:

200 g frische, zerstoßene, gekochte Tomaten (siehe Rezept Seite 290),
1 Teelöffel Tomatenmark,
1 Teelöffel gehackter Kerbel.

Gefäße und Geräte:

2 kleine Inox-Töpfe,
1 kleiner Schneebesen.

Anmerkung:

Für die, die Paraffinöl nicht schätzen, kann es ersetzt werden durch 4 Eßlöffel (also im ganzen 8 Eßlöffel) Geflügelbrühe.

Zubereitung:

1. Im ersten Topf Schalotten, gehackten Estragon, Pfeffer und Essig so lange einkochen lassen, bis das Ganze die Konsistenz einer feuchten Marmelade hat. Lauwarm bereitstellen.
2. In dem anderen kleinen Topf die zerstoßene Tomate kochen und eindicken lassen; bis zum vollkommenen Verdunsten des Gemüsewassers ständig umrühren.
3. Wieder den ersten Topf nehmen, 1 Eßlöffel kaltes Wasser und 2 Eigelb zugeben. Auf die Feuerstelle ziehen und mit dem Schneebesen schaumig rühren (Technik siehe Seite 81).
4. Vom Feuer nehmen, sobald das Ganze die Konsistenz

einer cremigen Masse erreicht hat – jede Bewegung des Schneebesens muß den Boden des Topfes sichtbar werden lassen.
Nach und nach einen Schuß Olivenöl, dann das Paraffinöl und schließlich die Geflügelbrühe unterziehen.
Zum Schluß mit Salz abschmecken, die gekochten, zerstoßenen Tomaten zufügen, das Tomatenmark und den Teelöffel frisch gehackten Kerbel.
Bis zum Gebrauch lauwarm halten.

Verwendung: Fondue-Fleischtopf (siehe Seite 223),
Hähnchen in grobem Salz (siehe Seite 55),
alle Grillgerichte von Rind, Geflügel, Fisch.

Sauce Béarnaise d'Eugénie N° 2

(Béarnaise von Eugénie Nr. 2)

Mengenangaben für 8 Personen

Hauptzutaten:

2 Eigelb,
1 Eßlöffel kaltes Wasser,
6 Eßlöffel Paraffinöl,
2 Eßlöffel Olivenöl.

Zutaten für die Reduktion:

50 g gehackte Schalotten,
1 Eßlöffel gehackter Estragon,
5 g zerstoßener Pfeffer,
6 cl Weinessig.

Zutaten zum Vollenden:

200 g frische, zerstoßene, gekochte Tomaten (siehe Rezept Seite 286),
1 Eßlöffel Pilzmus (siehe Rezept Seite 279),
Salz,
1 Teelöffel Kerbel.

Gefäße und Geräte:

2 kleine Inox-Töpfe,
1 kleiner Schneebesen.

Anmerkung:

Das Paraffinöl kann durch 4 Eßlöffel (also 5 Eßlöffel im ganzen) kaltes Wasser ersetzt werden.

Zubereitung:

1. In dem ersten Topf Schalotten, gehackten Estragon, Pfeffer und Essig vermengen. Zum Kochen bringen, eindicken lassen, bis das Ganze die Konsistenz einer feuchten Marmelade hat.
2. In dem anderen Topf die zerstoßenen Tomaten zum Kochen bringen und eindicken lassen; bis zur vollständigen Verdunstung des Gemüsewassers ständig umrühren (siehe Seite 286).
3. Wieder den ersten Topf nehmen, 1 Eßlöffel kaltes Wasser und die Eigelbe zufügen. Auf die Feuerstelle ziehen und mit dem Schneebesen schaumig schlagen (Technik siehe Seite 81).
4. Vom Feuer nehmen, sobald die Mischung die Konsistenz einer schaumigen Creme erreicht hat – jede Bewegung

des Schneebesens muß den Boden des Topfes sichtbar werden lassen. Nach und nach einen Schuß Paraffinöl und das Olivenöl unterziehen, mit feinem Salz abschmecken, die zerstoßenen gekochten Tomaten, das Pilzmus und den Teelöffel frisch gehackten Kerbel zufügen.
Bis zum Gebrauch lauwarm stellen.

Verwendung: Fondue-Fleischtopf (Seite 223),
Hähnchen in grobem Salz (Seite 55),
alle Grillgerichte von Rind, Geflügel, Fisch.

Sauce Beurre Blanc

(Weiße Buttersauce)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

6 cl Wasser,
6 cl Weinessig,
2 Eßlöffel gehackte Schalotten,
60 g kalte Butter,
1 Eßlöffel Crème fraîche,
200 g Magerquark 0%,
Salz.

Gefäße und Geräte:

1 kleine Kasserolle mit starkem Boden,
1 kleiner Schneebesen.

Zubereitung:

1. Den Topf mit Wasser, Essig und gehackten Schalotten aufsetzen.
2. Diese Mischung um zwei Drittel ihres Volumens einkochen lassen.
3. Die Hitze erhöhen und die Reduktion stark kochen lassen. Die 60 g Butter, die man erst kurz zuvor aus dem Kühlschrank genommen hat, in die Mitte der Flüssigkeit geben. Sie schmilzt nach und nach und wird im Strudel der Flüssigkeit davongetragen; diese wird nach und nach dicker; die Crème fraîche, die zum gleichen Zeitpunkt zugegeben wurde, hat den gleichen Effekt.
4. Vom Feuer nehmen, leicht abkühlen lassen und den Magerquark unter Schlagen mit dem Schneebesen unterziehen. Abschmecken.

Verwendung:

Heiße Seewolf-Terrine mit Spargelspitzen (siehe Seite 163).

Sauce Couilis d'Asperges

(Spargelpüree-Sauce)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

350 g frischer Spargel oder
180 g Spargel aus der Dose
12 cl Geflügelbrühe (siehe Rezept Seite 68)
oder Geflügelbouillon in Würfeln,
4 g Salz,
1 Prise Pfeffer,
1 Teelöffel Crème fraîche (wahlweise).

Gefäße und Geräte:

1 Mixer.

Zubereitung:

1. Wird frischer Spargel verwendet, nach dem Rezept auf Seite 61 zubereiten und kochen.
2. Den Spargel in Stücke schneiden und im Mixer mit der Geflügelbrühe, Salz, Pfeffer und der Crème fraîche, (wahlweise) pürieren. Abschmecken und bis zum Gebrauch im Wasserbad warm halten.

Verwendung:

Spargelkuchen (Seite 148),
Froschschenkelpüree mit Brunnenkresse (Seite 161),
Süßer Zwiebelkuchen (Seite 150),
Zarter Karottenkuchen mit Kerbel (Seite 146).

Sauce Coulis de Tomates Fraîches

(Frische Tomatenpüree-Sauce)
Heiß oder kalt zu servieren.

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

300 g frische Tomaten,
1 Teelöffel Tomatenmark,
1 gehackte Schalotte,
1 Knoblauchzehe,
1 Kräutersträußchen (siehe Seite 93),
1 Teelöffel Olivenöl,
18 cl Geflügelfond (siehe Rezept Seite 68)
oder Geflügelbouillon in Würfeln,
Salz, Pfeffer.

Gefäße und Geräte:

1 Kasserolle mit starkem Boden,
1 Mixer,
1 Sieb mit Gestell.

Zubereitung:

1. Mit einem kleinen Messer den Tomatenstiel entfernen.
2. Die Tomaten einige Sekunden in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen, in eiskaltem Wasser abkühlen lassen, dann abtropfen. Diese erste Operation erleichtert dann das Häuten. In der Mitte durchschneiden, jede Hälfte in der hohlen Hand leicht ausdrücken, um Kerne und Wasser zu entfernen.
3. Das Olivenöl in der Kasserolle erhitzen, die ungeschälte, zerdrückte Knoblauchzehe und die gehackte Schalotte leicht andünsten, ohne sie zu bräunen.
   Die frischen Tomaten, das Tomatenmark, das Kräutersträußchen und den Geflügelfond zugeben. Bei mittlerer Hitze 20 Minuten kochen lassen.
4. Am Schluß der Garung das Kräutersträußchen herausnehmen und im Mixer pürieren.
   Abschmecken.
   Wenn dieses Püree zu hell ist, nochmals in den Topf geben und weiter einkochen lassen.

Verwendung:

Froschschenkelpüree mit Brunnenkresse (Seite 161),
Süßer Zwiebelkuchen (Seite 150),
Geflügelleberkuchen (Seite 169),
Zarter Karottenkuchen mit Kerbel (Seite 146),
Kalbskotelett (Seite 227),
Zwiebeln Tante Louise (Seite 283),
Fondue-Fleischtopf (Seite 223).

Sauce Coulis d'Artichauts

(Artischockenpüree-Sauce)

Mengenangaben für 5 Personen

Hauptzutaten:

3 Artischocken von je ca. 250 g,
2 Liter Wasser,
30 g grobes Salz,
1 ausgepreßte Zitrone,
1 Teelöffel Crème fraîche,
12 cl Geflügelfond (siehe Rezept Seite 68)
oder Geflügelbouillon in Würfeln.

Gefäße und Geräte:

1 großer Inox-Topf mit Deckel,
1 Mixer.

Zubereitung:

1. Die Artischocken waschen und entstielen. 45 Minuten bei geschlossenem Topf in 2 Liter sprudelnd kochendem Wasser mit Salz und Zitronensaft kochen.
2. Danach in frischem Wasser abkühlen, die Blätter entfernen, innen das Heu vorsichtig herausnehmen und die Böden im Mixer unter Zusatz von frischer Sahne und Geflügelbrühe schlagen.

Verwendung:

Spargelkuchen (Seite 148),
Froschschenkelpüree mit Brunnenkresse (Seite 161),
Süßer Zwiebelkuchen (Seite 150),
Zarter Karottenkuchen mit Kerbel (Seite 146),
Gegrilltes Kalbsschnitzel mit Artischockenbödenpüree (Seite 229).

Sauce au Persil
(Petersilien-Sauce)

Mengenangaben für 2 Personen

Hauptzutaten:

130 g ganz frische Petersilie (vorzugsweise breitblättrige),
1 gehackte Schalotte,
1 Teelöffel Pilzmus (siehe Rezept Seite 279),
1 Eßlöffel Magerquark 0%,
12 cl Fischsud (siehe Rezept Seite 70),
1 Schuß Zitronensaft,
Salz, Pfeffer.

Gefäße und Geräte:

1 Inox-Topf,
1 Mixer,
Schaumlöffel.

Zubereitung:

1. Die Petersilie waschen und entstielen.
2. Den Topf erhitzen und auf sanftem Feuer 15 Minuten lang Petersilie, gehackte Schalotte und Fischsud, mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt, kochen lassen.
3. Die Petersilie abtropfen lassen und im Mixer mit dem Pilzmus, dem Zitronensaft und dem Magerquark pürieren. Diese Mischung mit dem Fischsud aufgießen.

Abschmecken.
Im Wasserbad warm halten.

Verwendung:

Großer Meerestopf (Seite 215),
Fondue-Fleischtopf (Seite 223).

Sauce à la Crème d'Ail

(Knoblauchcreme-Sauce)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

12 geschälte Knoblauchzehen,
70 g in feine Scheiben geschnittene Champignons,
25 cl Wasser,
25 g entsahntes Milchpuder,
1 Teelöffel Kalbsbrühe (siehe Rezept Seite 66)
oder Geflügelbouillon in Würfeln,
1 Teelöffel frisch gehackte Petersilie,
Salz, Pfeffer,
1/2 Messerspitze geriebene Muskatnuß.

Gefäße und Geräte:

1 kleine Kasserolle mit starkem Boden,
1 kleiner Schneebesen,
1 Mixer.

Zubereitung:

1. Den Knoblauch dreimal nacheinander in ungesalzenem Wasser, das jedesmal erneuert wird, abkochen, um seinen starken und scharfen Geschmack abzuschwächen.
2. Mit dem Schneebesen das entsahnte Milchpuder im Topf in Wasser auflösen.
   Knoblauch, Champignons, den Teelöffel frische Petersilie, Salz, Pfeffer, Muskatnuß zufügen.
3. Bei schwacher Hitze 20 Minuten kochen lassen.
4. Das Ganze in den Mixer geben und unter Zugabe des Teelöffels Kalbsbrühe (oder der stark eingekochten fettarmen Geflügelbrühe) bis zu vollkommener Homogenität pürieren.
5. Vor Gebrauch im Wasserbad heiß halten.

Verwendung:

Gegrillte Taube mit Knoblauchcreme (Seite 262).

Sauce à la Pomme

(Apfelsauce)

Mengenangaben für 5 Personen

Hauptzutaten:

350 g Äpfel, also etwa 3 mittelgroße Äpfel,
6 cl Zitronensaft,
4 cl Geflügelfond (siehe Rezept Seite 68)
oder Geflügelbouillon in Würfeln,
30 g Zitronenschale (nicht gespritzt!),
Salz, Zucker.

Gefäße und Geräte:

1 Kasserolle mit starkem Boden und Deckel,
1 Mixer,
1 kleine Schüssel.

Zubereitung:

1. Vor dem Auspressen die ungespritzten Zitronen mit einem Schälmesser schälen. Die Schalen verwahren.
2. 30 g der Schalen abwiegen und fein hacken.
3. Sie in sprudelndem Wasser 7 bis 8 Minuten abkochen. Abtropfen lassen.
4. Die Äpfel schälen und entkernen (es bleiben dann etwa 250 g übrig).
5. Die Äpfel vierteln, dann 20 Minuten im Topf zugedeckt mit dem Zitronensaft kochen lassen.
6. Sobald sie gar sind, in den Mixer geben und fein rühren unter Zugabe der Geflügelbrühe.
7. In eine kleine Schüssel gießen und mit einem Löffel die gehackten Zitronenschalen unterziehen.
   Abschmecken.
   Man kann je nach Geschmack dieser Sauce eine Messerspitze Zucker und eine Prise Zimt zufügen.

Verwendung:

Gegrillte Taube mit Knoblauchcreme (Seite 262).

Sauce aux Champignons des Bois

(Sauce aus Waldpilzen)

Mengenangaben für 6 Personen

Hauptzutaten:

15 g getrocknete Morcheln,
15 g getrocknete Maipilze,
15 g getrocknete Steinpilze oder chinesische Pilze,
1/2 Liter Kalbsfond (siehe Rezept Seite 65),
2 Eßlöffel Portwein,
Salz, Pfeffer.

Zutaten für die Bindung:

1 Eßlöffel Magerquark 0%,
1 Eßlöffel Pilzmus (siehe Rezept Seite 279),
1/2 Zitrone.

Gefäße und Geräte:

2 Kasserollen, 1 Holzspachtel, 1 Spitzsieb, 1 Mixer.

Zubereitung:

1. Die Pilze in kaltem Wasser eine Viertelstunde einweichen, dabei mehrmals das Wasser wechseln und die Pilze gut zwischen den Händen reiben, um jede Spur von Erde und Sand zu entfernen.
   Abtropfen lassen.
2. Einen Topf erhitzen, die Pilze zugeben und bis zur vollständigen Verdunstung des Pilzwassers dünsten lassen. Von Zeit zu Zeit mit dem Holzspachtel umrühren.
3. Den Portwein zufügen, dann den Kalbsfond. Abschmekken. Bei leichter Hitze schwach siedend kochen lassen; 20 Minuten einkochen lassen.
4. Danach die Sauce durch das Spitzsieb streichen. Die Pilze herausnehmen und mit dem Messer klein hacken. Dieses Haschee beiseitestellen.
5. Das Pilzmus und den Magerquark im Mixer pürieren unter Zugabe der Kochsauce und eines Schusses Zitronensaft, um den Geschmack zu heben.
6. Das Ganze wieder warm stellen und das Pilzhaschee unterziehen.

Verwendung:

Kalbsbrieskuchen mit Morcheln (Seite 238),
Kalbskotelett, „in Salat gegrillt", Seite 227).

Sauce Sabayon au Vin Rouge

(Sabajone-Sauce mit Rotwein)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

6 cl Rotwein,
6 cl Fischsud (siehe Rezept Seite 70),
4 Umdrehungen aus der Pfeffermühle.

Zutaten der Sabajone:

2 Eigelb,
6 Eßlöffel kaltes Wasser.

Gefäße und Geräte:

1 Kasserolle mit starkem Boden,
1 kleine Salatschüssel,
1 kleiner Schneebesen.

Zubereitung:

1. Den Topf erhitzen, darin zum Kochen bringen und um die Hälfte eindicken lassen: Rotwein, Fischsud und Pfeffer.
2. In der tiefen Salatschüssel mischt man unter energischem Schlagen mit dem Schneebesen die Eigelb und das kalte Wasser, bis das Ganze die Konsistenz einer cremigen Masse erreicht.
3. Außerhalb der Feuerstelle in die nicht mehr kochende Reduktion unter ständigem Schlagen mit dem Schneebesen unterziehen: Die Sabajone (Eigelb + Wasser) koaguliert und vermittelt dem Ganzen ein größeres Volumen und den Eindruck von großer Leichtigkeit.

Verwendung:

Der große Meerestopf (Seite 215).

Sauce »Homardière« Chaude

(Heiße Hummer-Sauce)

Mengenangaben für 5 Personen

Hauptzutaten:

5 cl trockener Weißwein,
2,5 cl Armagnac,
12 cl Amerikanische Sauce (siehe Rezept Seite 84),
25 cl Fischsud (siehe Rezept Seite 70).

Zutaten für die aromatische Garnitur:

70 g Karotten,
20 g Zwiebeln,
4 g Salz,
1 Messerspitze Pfeffer, 1 Prise Thymianblüte,
1 Teelöffel Olivenöl.

Zutaten für die Bindung:

2 Eßlöffel Pilzmus (siehe Rezept Seite 279),
1 Teelöffel Crème fraîche (wahlweise),
1/2 Teelöffel Estragon,
30 g Magerquark 0%.

Gefäße und Geräte:

2 kleine Kasserollen, 1 kleiner Schneebesen, 1 Mixer.

Zubereitung:

1. Im ersten Topf läßt man den Weißwein und den Armagnac um drei Viertel ihres Volumens einkochen.
2. Den Fischsud zugeben und nochmals um die Hälfte einkochen lassen.
3. Die Amerikanische Sauce unterziehen, warm halten.
4. Die Garniturzutaten (Karotten und Zwiebeln) in kleine Würfel von 3 mm Durchmesser schneiden (Mirepoix).
5. 10 Minuten im zweiten Topf, den man zuvor erhitzt und mit Olivenöl ausgestrichen hat, »al dente« kochen lassen. Salzen und pfeffern.
6. Im Mixer Pilzmus, Estragon, Crème fraîche (wahlweise) und Magerquark schlagen.
7. Das Ganze in den ersten Topf auf die eingekochte Sauce gießen (1, 2, 3). Gut mit dem Schneebesen mischen.
8. Das Gemüse-Mirepoix und eine Prise Thymianblüte zugeben. Erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen.

Verwendung:

Hähnchen mit Krebsen (Seite 250).

Œuf au Plat à l'Eau

(Spiegeleier im Wasser)

Mengenangaben für 1 Person

Hauptzutaten:

2 frische Eier,
1 Eßlöffel Wasser,
Salz, Pfeffer.

Gefäße und Geräte:

2 runde Formen (aus Gußeisen oder Steingut).

Zubereitung:

1. In eine der Form einen Eßlöffel Wasser füllen und erhitzen: zum Kochen bringen und vom Feuer nehmen.
2. Die zwei Eier in einen Teller aufschlagen und in die mit kochendem Wasser gefüllte Form gleiten lassen.
3. Die zweite, gleiche Form genau darauf legen, damit die Eier abgeschlossen garen können.
4. Nach 3 Minuten in den heißen Ofen schieben; sobald das Eiweiß gleichmäßig fest wird, wieder herausnehmen. Abschließend salzen und pfeffern.

Cresson à l'Œuf Poché

(Gartenkresse mit pochiertem Ei)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

320 g Kressepüree (siehe Rezept Seite 282),
4 frische Eier.

Zutaten zum Vollenden:

8 Spargelspitzen,
4 Trüffelscheibchen (wahlweise).

Gefäße und Geräte:

2 Kasserollen,
1 Schaumlöffel,
4 flache vorgewärmte Teller.

Zubereitung:

1. Die 4 Eier auf traditionelle Art und Weise pochieren (siehe Rezept Seite 59).
2. Das Kressepüree in einer Inox-Kasserolle heiß machen.
3. Wenn die Eier gar sind, läßt man sie auf einem Tuch abtropfen. Mit einem kleinen Messer gibt man ihnen eine hübsche ovale Form und entfernt die kleinen geronnenen Eiweißfäden.
4. Das Kressepüree auf die Teller geben und die mit Trüffelscheibchen verzierten Eier darauflegen. Die Spargelspitzen wie eine Krone rundherum legen.

Œuf Glacé à la Ratatouille

(Glaciertes Ei auf Ratatouille)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

1 Liter Wasser,
5 cl Weinessig,
4 ganz frische Eier,
8 Eßlöffel Ratatouille (siehe Rezept Seite 293),
10 cl Gelee (siehe Rezept Seite 157),
Kerbel.

Gefäße und Geräte:

4 Tassen,
1 Kasserolle,
1 Tuch,
1 Schaumlöffel,
4 Vorspeisenteller.

Zubereitung:

1. Die Ratatouille zubereiten (Rezept siehe Seite 293) und kalt werden lassen.
2. 4 Eier nach traditioneller Art pochieren:
   - Jedes Ei einzeln in eine Tasse schlagen.
   - Den Liter Wasser und die 5 cl Weinessig zum Sieden bringen (vor allem nicht salzen: Das Salz verflüssigt das Eiweiß).
   - 3 Minuten im siedenden Wasser pochieren lassen.
   - Abtropfen lassen.
   - Einige Sekunden in eiskaltes Wasser tauchen, um den Gärungsprozeß zu unterbrechen.
   - Herausnehmen und auf ein Tuch legen, um sie abzutrocknen. Mit einem kleinen Messer gibt man ihnen eine schöne ovale Form und entfernt die kleinen geronnenen Eiweißfäden.
3. Das Gelee zu öliger streichfähiger Konsistenz bringen; dazu läßt man es in einem Gefäß schmelzen, ohne es zum Kochen zu bringen; auf zerstoßenem Eis erkalten lassen oder im Kühlschrank; dabei so lange vorsichtig umrühren, bis es zu »stehen« beginnt.
4. Man legt die 4 Eier auf einen Rost im Kühlschrank, nimmt sie heraus und bedeckt löffelweise mit dem Gelee.

Diese Operation wird zwei- bis dreimal wiederholt, bis die Eier vollkommen überzogen sind und glänzen.

5. Jedes Ei in der Mitte mit einigen Kerbelblättern verzieren.
6. Die Ratatouille auf den Teller geben und die Eier darauflegen.

Œuf Poule au Caviar

(Hühnerei mit Kaviar)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

4 ganz frische Eier,
2 Gläser persischer Kaviar »Sevruga« zu je 30 g,
25 g Zwiebeln,
2/3 eines Teelöffels Schnittlauch,
2 Teelöffel Magerquark 0%,
6 g Salz,
1 Messerspitze Pfeffer.

Gefäße und Geräte:

1 kleine Kasserolle mit starkem Boden,
1 Schneebesen,
4 Eierbecher.

Zubereitung:

1. Vorsichtig jedes Ei mit einem fein gesägten Messer enthaupten, indem man es 1 cm oberhalb seines stärksten Umfangs absägt; ausleeren und die Schalenhälften zum Dekorieren beiseite legen. Vorsichtig alle Schalen mit heißem Wasser waschen und sie umgestülpt auf einem trockenen Tuch trocknen lassen.
2. Nur 3 der aufgeschlagenen Eier schlagen. Durch ein Haarsieb streichen und eventuelle Schalenreste und die Eifäden entfernen.
3. Zwiebel und Schnittlauch mit dem Messer fein hacken.

Garung

1. Die geschlagenen Eier gibt man bei schwacher Hitze in den Topf mit starkem Boden. Mit einem kleinen Schneebesen so lange lebhaft schlagen, bis die Eier zu einer leichten Creme andicken.
2. Vom Feuer nehmen. Salzen, pfeffern. Unter ständigem Rühren den Magerquark, gehackte Zwiebel und Schnittlauch zugeben. Abschmecken.
3. Die ausgespülten und leeren Schalen in die Eierbecher legen. Zu drei Viertel mit der Eiermasse anfüllen, dann jeweils mit 15 g Kaviar auffüllen und das Ganze mit der verbleibenden kleineren Schalenhälfte bedecken. Man muß den Kaviar unter dem kleinen Schalenhäubchen erkennen.

P.S. Dieses Rühreigericht wird von den rituellen Kaviarbeigaben begleitet (Zwiebel und Schnittlauch), was den slawischen Duft dieses Rezeptes unterstreicht.

Huîtres à la Poule

(Austern mit Ei)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

4 große flache Austern,
4 frische Eier.

Dekorationszutaten:

4 große Krevetten,
1 Teelöffel Kaviar.

Würz-Sauce:

4 Eßlöffel Hummersauce mit Basilikum
(siehe Rezept Seite 190).

Gefäße und Geräte:

1 Kasserolle,
1 Schaumlöffel,
1 Tuch.

Zubereitung:

1. Die Austern aus den Schalen nehmen und 1 Minute bei sehr schwacher Temperatur – ein Fingerrücken muß diese Wärme ertragen können – pochieren.
2. 4 Eier auf traditionelle Weise pochieren (siehe Rezept Seite 59). Sobald die Eier gekocht und abgekühlt sind, legt man sie auf ein sauberes Tuch. Mit einem kleinen Messer gibt man ihnen eine hübsche ovale Form und entfernt die kleinen geronnenen Eiweißfäden.
3. Dann legt man die Eier in die zuvor ausgespülten Austernschalen, bedeckt sie mit den 4 pochierten Austern und beträufelt sie vorsichtig mit der Pistou-Hummersauce.
4. Oben auf jede Auster spießt man eine große Krevette und dekoriert den Kaviar (wahlweise).

Artichauts Mélanie

(Melanie-Artischocken)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

3 Artischocken,
12 Spargelspitzen,
100 g geriebene Möhre,
40 g Kopfsalat,
1 Teelöffel gehackte Petersilie.

Garniturzutaten:

40 g Champignons,
30 g Spargelenden,
50 g Äpfel,
} in kleine Würfel von 1/2 cm Durchmesser schneiden (Mirepoix)
50 g zerstoßene rohe Tomate.

Würz-Sauce:

Mayonnaise-Sauce (siehe Rezept Seite 111),
Vinaigrette-Sauce (siehe Rezept Seite 110).

Gefäße und Geräte:

1 Kasserolle, 1 Schale, 4 flache Teller.

Zubereitung:

1. Wenn die Spargelspitzen frisch, und zwar vorzugsweise noch grün sind, kocht man sie je nach Größe 3 bis 5 Minuten (siehe Rezept Seite 61). Die Artischocken ganz in Salzwasser mit etwas Zitronensaft kochen (siehe Rezept Seite 280).
   Die Blätter, das Heu entfernen, die Artischockenböden herausnehmen und jeweils vierteilen.
2. In einer kleinen Schüssel mischt man vorsichtig die Garniturzutaten und 2 Eßlöffel Mayonnaisen-Sauce. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Auf den Tellern den gewaschenen, abgetrockneten und in Riemchen geschnittenen Kopfsalat verteilen.
   In der Mitte dekoriert man 3 Artischockenböden im Kreis und beträufelt sie mit Vinaigrette-Sauce Nr. 1.
   Mit der gleichmäßig abgeschmeckten und verteilten, mit Spargelspitzen dekorierten Garnitur bedecken.
4. Die ebenfalls mit Sauce durchtränkte geraspelte Karotte auf das Ganze streuen.
   Das Ganze mit frisch gehackter Petersilie bestreuen.

Caviar d'Aubergines

(Auberginen-Kaviar)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

2 Auberginen von ungefähr 220 g,
5 cl Wasser.

Garniturzutaten:

1/2 gehackte Knoblauchzehe,
50 g rohe zerstoßene Tomate (siehe Rezept Seite 286),
25 g rote kleine Paprikaschoten, in kleine Würfel geschnitten,
80 g Champignons,
15 g gehackten Kerbel,
1 gehackte Schalotte.

Zutaten für die Bindung:

1 Eigelb,
1 Schuß Zitronensaft,
2 cl Olivenöl,
6 cl Paraffinöl,
20 g Magerquark 0%,
6 g Salz,
1 Messerspitze Pfeffer.

Zutaten zum Vollenden:

10 Kerbelblätter,
8 Salatblätter.

Gefäße und Geräte:

1 tiefe Schüssel für die Röhre,
1 nicht ansetzende Pfanne (Tefal),
1 Salatschüssel,
1 kleiner Schneebesen,
1 Schale zum Servieren.

Zubereitung:

1. Den Auberginenstiel entfernen, abkochen und verwahren.
2. Die Auberginen waschen und ganz im nicht zu heißen Ofen 30 Minuten garen (180 Grad – Thermostat 5–6), und zwar in einer mit 5 cl Wasser bedeckten Schale. Während des Garens mehrmals wenden.
3. Erkalten lassen, der Länge nach in zwei Teile teilen, entleeren und das Fruchtfleisch mit einem kleinen Löffel

herausnehmen. Man achte darauf, daß man dabei nicht die schwarze Außenhaut verletzt.

4. In einer nicht ansetzenden Pfanne (Tefal) schwenkt man die abgeschmeckten und in kleine Würfel von ½ cm Durchmesser geschnittenen Champignons.
   Abkühlen lassen.
5. In eine Salatschüssel gibt man Eigelb, Zitronensaft, Salz und Pfeffer und beginnt das Ganze wie eine Mayonnaise mit dem Schneebesen zu schlagen; dabei rührt man die 2 cl Olivenöl, die 6 cl Paraffinöl und die 20 g Magerquark unter.
   Sobald die Mayonnaise fertig ist, zieht man alle Zutaten der Garnitur unter, ohne die Champignons (Punkt 4) zu vergessen.
6. Die Auberginenschalen mit dieser Mischung (5) auffüllen und darauf achten, ihnen ihre ursprüngliche Form wiederzugeben.
7. Den Boden der Platte mit den Salatblättern auslegen. Die Auberginen darauflegen und mit ihren Stielen verzieren, und als Mittelachse streut man einen leichten Strich aus Kerbelblättern auf.

Gâteau d'Herbage à l'Ancienne

(Kräuterkuchen nach alter Art)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

4 Blätter Grünkohl,
150 g Spinat,
60 g Sauerampfer,
150 g Porree,
60 g Beermelde (Blette),
1 Kräutersträußchen (siehe Seite 93).

Zutaten für die Bindung:

1 ganzes Ei,
1 Eiweiß,
20 cl Wasser,
20 g entsahntes Milchpulver,
1/3 Teelöffel gehackter Estragon,
1/3 Teelöffel gehackter Schnittlauch,
1/2 Teelöffel gehackte Petersilie,
1/2 gehackte Zwiebel.

Gefäße und Geräte:

1 große Kasserolle,
1 Salatschüssel,
1 Schneebesen,
1 Kuchenform aus Steingut oder Weißblech,
Höhe 4 cm, Durchmesser 16 cm,
1 Wasserbad,
1 runde Servierplatte.

1. *Zubereitung der Gemüse:*
   Aus den Blättern des Grünkohls entfernt man die großen Rippen.
   Spinat, Sauerampfer, Beermelde waschen und entstielen.
   Den Porree waschen und in feine Scheibchen schneiden.
2. *Kochen der Gemüse:*
   In kochendem und mit dem Kräutersträußchen gewürztem Salzwasser blanchiert man:
   – 4 Minuten: die Kohlblätter, Spinat, Sauerampfer und Beermelde.
   – 9 Minuten: den klein geschnittenen Porree.
3. Man bereitet die Zutaten für die Bindung zu: das ganze Ei

und das Eiweiß mit der Gabel schlagen, um den Widerstand zu brechen. Die entsahnte Milch, Salz, Pfeffer und die gehackten Kräuter zugeben.

4. Den Boden und die Ränder der Kuchenform mit Kohlblättern auslegen. Diese müssen so weit über den Rand hinausragen, daß man sie nach dem Ausfüllen der Form darüber zusammenschlagen kann, um so die Zutaten der Füllung vollständig einzuschließen.
5. Man »baut« den Kuchen Schicht für Schicht auf, wobei sich Porree, Spinat, Sauerampfer, Beermelde und Bindemittel (3) abwechseln sollen. Mit Kohlblättern schließen.
6. Den Kuchen mit einer Aluminiumfolie bedeckt im Wasserbad und im Ofen bei mittlerer Hitze (220 Grad – Thermostat 7) 1 Stunde 15 Minuten garen.
7. Aus dem Ofen herausnehmen und 15 Minuten warten, bevor man ihn auf die Servierplatte stürzt, damit sich der Kuchen erst setzt und beim Schneiden eine schöne Form behält.

Gâteau de Carottes Fondantes au Cerfeuil

(Zarter Möhrenkuchen mit Kerbel)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

460 g Karotten,
35 g frische Butter,
3 Teelöffel Fruchtzucker,
6 g Salz,
1 Messerspitze Pfeffer,
1/4 Liter Geflügelbrühe (siehe Rezept Seite 68)
oder Geflügelbouillon in Würfeln.

Garniturzutaten:

1 Teelöffel Olivenöl,
100 g Champignons,
1/2 gehackte Schalotte.

Zutaten für die Bindung:

2 ganze Eier,
20 g geriebener Gruyère (Schweizer Käse),
20 g grob gehackter Kerbel.

Begleitsauce:

Spargelpüree (siehe Rezept Seite 124) oder
Artischockenpüree (siehe Rezept Seite 127).

Gefäße und Geräte:

1 Kasserolle mit starkem Boden und Deckel,
1 kleine, nicht ansetzende Pfanne (Tefal),
1 gerippte und kronenartige Form (Art Gugelhupf),
1 kleiner Pinsel,
1 kleine Salatschüssel,
1 runde Servierplatte.

Zubereitung:

1. Die Möhren waschen und schaben.
2. In Scheibchen von 1/2 cm Dicke schneiden.
3. Die Butter (25 g) in der Kasserolle erhitzen, die Möhren darin schwenken, um sie leicht zu bräunen, ohne sie zu kochen.
4. Man fügt die 3 Teelöffel Fruchtzucker hinzu, die Geflügelbrühe, Salz und Pfeffer.
   Zudecken und bei mittlerer Flamme 20 Minuten kochen lassen. Danach müßte die Bouillon verdunstet sein.

5. Die Champignons in kleine Würfel von ½ cm Dicke schneiden. In einer Pfanne, die man mit einem Teelöffel Olivenöl ausgestrichen hat, unter Zugabe der gehackten Schalotte schwenken.
6. Die Karotten aus dem Kochtopf (4) nehmen und grob hacken:
   – mit einem Messer oder
   – mit einer Gemüseraspel (grober Einsatz).
7. In einer Salatschüssel schlägt man die Eier mit einer Gabel, fügt das Karottenhaschee, den geriebenen Käse und den Kerbel hinzu. Das Ganze vorsichtig mischen.
8. Mit einem kleinen Pinsel streicht man die Form mit 10 g der verbleibenden Butter aus. Mit der Mischung ausfüllen.
9. Den Kuchen mit einer Aluminiumfolie bedecken und im Wasserbad im Ofen (220 Grad – Thermostat 7) 20 Minuten lang garen.
10. Auf die runde Servierplatte stürzen und mit dem Spargel- oder Karottenpüree umgeben.

Gâteau Moelleux d'Asperges

(Weicher Spargelkuchen)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptprodukt:

1 kg Spargel.

Zutaten für die Bindung:

2 ganze Eier,
1 Eigelb,
8 g Salz,
1 Messerspitze Pfeffer,
1 Prise geriebene Muskatnuß.

Garniturzutaten:

12 Spargelspitzen,
1 Teelöffel frisches Tomatenpüree
(siehe Rezept Seite 125),
1/2 Teelöffel gehackte Petersilie.

Begleitsauce:

Spargelsauce (siehe Rezept Seite 124) oder
Artischockensauce (siehe Rezept Seite 127).

Gefäße und Geräte:

1 Kasserolle,
1 Mixer,
4 kleine Steinguttöpfchen oder Glastöpfchen von 9 cm Durchmesser und 4 cm Höhe,
4 vorgewärmte flache Teller.

Zubereitung:

1. Den Spargel mit dem Schälmesser schälen – und zwar vom Kopf zum Ende –, waschen und in reichlich Salzwasser kochen (siehe Rezept Seite 61).
2. Abtropfen und in den Mixer geben. Wenn noch holzige Teile vorhanden sind, sollte man die Masse durch ein Haarsieb streichen.
3. In einen Topf auf schwachem Feuer geben und um ein Drittel seines Volumens unter häufigem Umrühren einkochen lassen.
4. Vom Feuer nehmen, mit dem Schneebesen die beiden Eier, Eigelb, Salz, Pfeffer und Muskatnuß untermischen.
5. Die Töpfchen innen mit einem Pinsel mit Butter ausstreichen – sie verschwindet während des Garens – und mit der Masse ausfüllen (2, 3, 4).

6. Im Wasserbad bei mittlerer Hitze (220 Grad – Thermostat 7) eine Stunde lang im Ofen garen.
7. Die Spargelspitzen im Salzwasser wieder erhitzen.
Die Spargelkuchen auf die Teller stürzen, die man zuvor mit der gewählten Sauce bedeckt hat. Man dekoriert jeden Teller mit 3 Spargelspitzen, die man wie ein Bündel mit einem Band aus frischem Tomatenpüree zusammenhält. Die Sauce mit frisch gehackter Petersilie bestreuen.

Tourte aux Oignons Doux

(Süßer Zwiebelkuchen)

Mengenangaben für 6 Personen

Hauptzutaten für die Füllung:

1 kg geschälte und in feine Scheibchen geschnittene Zwiebeln,
200 g Champignons, in Würfel von ½ cm Durchmesser geschnitten (Mirepoix),
150 g geschälte Karotten, wie oben,
6 Blätter Grünkohl (von denen man die großen Rippen entfernt),
1 Messerspitze Thymianblüte,
1 Teelöffel Olivenöl (wahlweise),
Salz, Pfeffer.

Zutaten für die Bindung:

2 Eier,
20 g entsahntes Milchpulver,
20 cl Wasser.

Begleitsauce:

Tomaten-Sauce (siehe Rezept Seite 125) oder
Artischocken-Sauce (siehe Rezept Seite 127) oder
Spargel-Sauce (siehe Rezept Seite 124).

Gefäße und Geräte:

1 Kasserolle mit starkem Boden und Deckel,
1 zweite Kasserolle,
1 Kuchenform aus Steingut oder weißemailliertem Eisen, Durchmesser 16 cm, Höhe 4 cm.

Zubereitung:

1. In dem Topf mit dem starken Boden läßt man die Karottenwürfel trocken schwitzen (um das Gemüsewasser austreten zu lassen). Man kann diese Operation erleichtern, indem man einen Teelöffel Olivenöl hinzufügt (wahlweise). Regelmäßig mit einem Spachtel umrühren, damit die Karotten nicht anbrennen. 5 Minuten schwitzen lassen. Dann fügt man die geschnittenen, gesalzenen und gepfefferten Zwiebeln hinzu. Den Topf zudecken und auf mittlerer Flamme 15 Minuten garen lassen.
2. Am Ende der Kochzeit (1) mischt man mit einer Gabel die Champignonwürfel unter und läßt nochmals 10 Minuten garen.

3. Die 6 großen Grünkohlblätter läßt man 4 Minuten im Salzwasser kochen (*blanchieren*), dann auf einem trockenen Tuch abtropfen.
4. Zubereitung der Zutaten für die Bindung:
   Die Eier mit einer Gabel schlagen, um ihren Widerstand zu brechen. Die entsahnte Milch zufügen, Salz und Pfeffer.
5. Die Kuchenform mit den Kohlblättern auslegen. Sie müssen Boden und Seitenränder genügend bedecken, damit man nach dem Füllen die Blätter über dem Kuchen zusammenklappen kann, um die Hauptzutaten der Füllung vollständig abzuschließen (1, 2).
6. Die Füllung mit der Bindung vermischen (4). Die Form füllen, die Kohlblätter darüber zusammenschlagen, mit einer Aluminiumfolie abdecken und bei mittlerer Höhe im Wasserbad in der Röhre (220 Grad – Thermostat 7) 50 Minuten garen lassen.
7. Aus dem Ofen nehmen, 10 Minuten ruhen lassen, dann erst aus der Form stürzen, damit der Kuchen seine schöne Form beibehält. Auf eine runde Platte stürzen und die gewählte Begleitsauce herumgießen.

Soufflé aux Tomates Fraîches

(Tomaten-Soufflé)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

1 Liter frisches Tomatenpüree
(Rezept siehe Seite 125),
2 Blatt Gelatine,
6 Eiweiß,
1/2 Teelöffel gehackter Estragon.

Gefäße und Geräte:

1 Kasserolle,
2 Salatschüsseln,
4 kleine Töpfe aus Ton, Glas oder anderem von
9 cm Durchmesser, 4 cm Höhe,
1 Schneebesen,
1 kleiner Schneebesen,
1 Holzspachtel.

Zubereitung:

1. Die Gelatineblätter eine Viertelstunde lang zum Einweichen in kaltes Wasser legen.
2. Das Tomatenpüree mit Estragon zum Kochen bringen und um zwei Drittel der Menge einkochen.
   Die Gelatine hinzufügen – die 2 Blatt Gelatine können auch durch 2 etwas kalorienreichere Eigelb ersetzt werden –, in eine Salatschüssel geben und abkühlen lassen.
3. Mit einem Pinsel die kleinen Töpfchen leicht mit Butter ausstreichen.
4. Das Eiweiß schlagen:
   – Das Eiweiß in die zweite Salatschüssel geben; sie zu Beginn mit dem Schneebesen langsam anschlagen, um den Widerstand zu brechen.
   – Den Rhythmus zunehmend schneller werden lassen, sobald das Eiweiß weiß zu werden beginnt.
   – Das Eiweiß trotzdem nicht zu steif schlagen. (Man kann das Eiweiß auch mit einem elektrischen Küchengerät schlagen.)
5. Man nehme einen Teil des steifgeschlagenen Eiweiß und ziehe es vorsichtig mit einem kleinen Schneebesen unter das kalte Tomatenpüree.
   Wenn diese erste Mischung fertig ist, füge man den restli-

chen Eierschnee zu und ziehe ihn vorsichtig mit einem Holzspachtel unter.

6. Die kleinen Töpfchen randvoll damit füllen. Die Oberfläche mit dem Rücken einer Messerklinge glätten.
   – Auf eine Breite von ½ cm entfernt man die Masse vom Rand der Form, damit die Soufflés besser hochgehen können. Bei mittlerer Hitze im Ofen backen (220 Grad – Thermostat 7), 8 bis 10 Minuten.

   Aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.

Anmerkung:

Man kann diesem Rezept eine phantasievolle Note geben, indem man in die Mitte des Soufflés vor dem Backen ein pochiertes Ei gleiten läßt.

Die anderen Gemüse-Soufflés werden genauso zubereitet; man ersetzt nur das eingekochte Tomatenpüree durch die entsprechende Menge eines anderen Gemüsepürees.

Tarte de Tomates Fraîches au Thym

(Frischer Tomatenkuchen mit Thymian)

Mengenangaben für 5 Personen

Hauptzutaten:

500 g zerstoßene, gekochte Tomaten, hergestellt aus 1,5 kg frischen Tomaten (siehe Rezept Seite 286),
Salz, Pfeffer,
300 g Spinatblätter,
5 kleine Thymianzweige.

Gefäße und Geräte:

1 Kasserolle
5 kleine Blini-Pfannen mit einem Durchmesser von 12 cm oder 5 Tortenförmchen von gleichem Durchmesser.

Zubereitung:

1. Die 300 g Spinat entstielen. 2 Minuten in kochendem Wasser *blanchieren*. Vorsichtig auf einem sauberen Tuch ausbreiten.
   Dann legt man damit nacheinander die Formen oder Pfännchen aus, läßt aber die Blätter reichlich über den Rand hinausragen.
2. Die gekochten, zerstoßenen Tomaten anrichten und diese Masse in die Formen oder Pfännchen gießen.
   Das »Spinathemd« gut schließen, indem man die Blätter wie einen Kranz so niederdrückt, daß man nichts mehr von der Tomate sieht.
   Jede Form oder jedes Pfännchen mit einem kleinen Thymianzweig dekorieren.
3. Bei mittlerer Hitze 15 Minuten im Ofen garen (220 Grad – Thermostat 7).
4. In der Form oder kleinen Pfanne servieren, wobei man unter den Thymianzweig einen Teelöffel zerstoßene, gekochte Tomate gibt, um einen schönen konstrastierenden Farbeffekt zu erhalten.

Truffes sous le Sel

(Trüffel unter Salz)

Mengenangaben für 3 Personen

Hauptzutaten:

3 frische oder gekochte Trüffel von je 40 g,
1 rohes, weißes Stück Hühnerfleisch (Flügel),
600 g grobes Salz,
2 Eiweiß,
1 Teelöffel Mehl.

Zutaten für die Marinade:

1 Eßlöffel Olivenöl,
Saft einer halben Zitrone,
1 Messerspitze Pfeffer,
Salz.

Gefäße und Geräte:

3 Blatt Aluminiumfolie (20 = 20 cm),
3 vorgewärmte flache Teller.

Zubereitung:

1. Das rohe weiße Hühnerfleisch in feine Scheibchen *schnitzeln*. Eine Stunde in Öl, Pfeffer, Salz, Zitronensaft marinieren.
2. Die Trüffel mit einem Küchenmesser abziehen. Die Schalen für spätere Verwendung verwahren.
3. Die Salzhülle vorbereiten:
   Das Eiweiß leicht mit einer Gabel schlagen, mit dem groben Salz und dem Mehl so vermengen, daß ein homogener Teig entsteht.
4. Jeden Trüffel »emaillieren«, indem man ihn in den Hühnerschnitzeln wälzt; den auf diese Weise entstandenen Ball mit dem groben Salzteig panieren; darauf achten, daß die Kugelform erhalten bleibt.
5. Jede Kugel hermetisch mit einem Blatt Aluminiumfolie umwickeln und auf dem Blech bei guter Hitze im Ofen 30 Minuten garen lassen (240 Grad – Thermostat 8).
6. Zum Servieren öffnet man die Aluminiumfolie, bricht die Salzkruste, legt die Hühnerschnitzel auf den Teller und legt die in dünne Scheiben geschnittenen Trüffel gesalzen und gepfeffert darauf.

»Hure« de Saumon au Citron et Poivre Vert

(Lachssülze mit Zitrone und grünem Pfeffer)

Mengenangaben für 10 Personen

Hauptzutaten:

500 g entgrätete Lachsfilets,
3 ganze Eier,
5 Zitronen,
80 g rote Pfefferschoten (aus der Dose), in kleine Würfel zerschnitten,
40 g grüner Pfeffer,
2 Eßlöffel frisch gehackte Petersilie,
1 Teelöffel frischer gehackter Estragon,
2 gehackte Schalotten,
10 g Salz, 3 g Pfeffer,
1/4 Liter trockener Weißwein,
1/4 Liter Fischfond (siehe Rezept Seite 70).

Zutaten für das Gelee:

1 Liter Fischfond,
120 g Tomaten,
70 g Zwiebeln,
70 g weiße Porreestange,
1/4 Selleriezweig,
20 g Champignons,
2 Eßlöffel frischer gehackter Kerbel und Petersilie,
200 g Hackfleisch vom Rind,
8 Gelatineblätter,
2 cl Zitronensaft,
10 g Salz,
3 g Pfeffer,
2 Eiweiß.

Begleitsauce:

Tomaten-Sauce (siehe Rezept Seite 115).

Gefäße und Geräte:

1 Kasserolle mit starkem Boden,
1 Spitzsieb,
1 ovale Platte,
1 Porzellanterrine von 15 cm Länge, 9 cm Breite und 10 cm Höhe.

Zubereitung des Gelees:

1. Die Porzellanterrine in den Kühlschrank stellen. Den Fischfond klären (3, 4).*
2. Die *Gemüsezutaten für das Gelee* (Zwiebeln, weiße Porreestange, Sellerie, Tomaten, Champignons) grob in Würfel schneiden.
3. Mit dem Hackfleisch, dem Zitronensaft, Estragon, Kerbel, Salz, Pfeffer und den zwei mit der Gabel geschmeidig geschlagenen Eiweiß zusammen in den Topf geben.
4. Den Fischfond zugießen und ständig mit einem Holzlöffel umrühren; das Ganze schwach zum Kochen bringen. Leicht siedend 20 Minuten kochen lassen.
5. Die Gelatineblätter 10 Minuten in frischem Wasser quellen und weich werden lassen. Abtropfen lassen und dem Fischfond beigeben.
6. Ein sauberes Tuch anfeuchten und das Sieb damit auslegen. Vorsichtig das Gelee durchgießen. In den Kühlschrank stellen, von Zeit zu Zeit wenden, damit es nicht klumpt.

Zubereitung der Garnitur:

7. Den Lachs in 2 cm dicke Streifen schneiden. In einer ovalen feuerfesten Platte mit dem Weißwein, Fischfond, Petersilie, Salz und Pfeffer 1 Stunde marinieren.
8. Die 3 Eier hart (8 Minuten) kochen. Abschrecken und das Weiße vom Gelben trennen; beides getrennt hacken.
9. Den Lachs 2 bis 3 Minuten in seiner Marinade pochieren, die man einfach zum Kochen bringt. Auf einem Tuch abtropfen lassen.
10. Die 5 Zitronen schälen (Schale und weiße Haut mit einem kleinen, gut schneidenden Küchenmesser entfernen). Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Anrichten der Terrine:

Während dieser ganzen Operation muß das Fischgelee von öliger Konsistenz kalt gehalten werden, das heißt, es muß fast gelieren.

11. Einen kleinen Saucenlöffel Gelee auf dem Boden der Terrine verteilen. Darauf streut man die *Garniturzutaten*: Eiweiß und Eigelb, Zitronenwürfel und Paprikawürfel, grüne Pfefferkörner, Schalotte, Kerbel, Estragon, alles gehackt. Einige Lachsschnitzel darauflegen. Diese erste Schicht im Kühlschrank gelieren lassen.
12. Diese Operation so lange wiederholen, bis die Form gefüllt und alle Zutaten verbraucht sind. 24 Stunden kalt stellen.

Servieren:

13. Zum Servieren taucht man die Terrine kurz in warmes Wasser, um die Sülze besser herausnehmen zu können. In 1 cm starke Scheiben schneiden. Mit Tomaten-Sauce reichen (siehe Rezept Seite 115).

* Mit den Gemüsen vermischt, koaguliert das Eiweiß im

Kontakt mit Wärme und steigt an die Oberfläche, wo es einen dichten Film bildet, auf dem sich alle Unsauberkeiten der zu klärenden Flüssigkeit absetzen; daher spricht man von »Klärung«. Sie bewirkt natürlich eine Schwächung des Aromas des Fischfonds oder der zu behandelnden Bouillon; darum fügt man später Hackfleisch hinzu, das den Saftverlust kompensiert.

Terrine de Poissons aux Herbes Fraîches

(Fischterrine mit frischen Kräutern)

Mengenangaben für 10 Personen

Hauptzutaten für die Füllung:

320 g entgräteter Fisch: 80 g Seeteufel (Lotte),
240 g Lachs,
1/4 Ei, geschlagen,
1/2 Eiweiß,
25 g roher Spinat,
15 g roher Sauerampfer,
30 g rohe Kresse,
15 g Estragon,
15 g Kerbel,
6 g Salz,
1 Messerspitze Pfeffer,
1 Messerspitze gehackter Knoblauch.

Garniturzutaten:

5 cl trockenen Weißwein,
200 g Champignons,
200 g Fischfilet (Lachs, Petersfisch, Hecht oder Merlen zu gleichen Teilen),
1 Eßlöffel Petersilie,
1/2 gehackte Schalotte,
15 g Fischgelee (wahlweise, Rezept siehe Seite 156),
3 g Salz,
1 Messerspitze Pfeffer.

Gefäße und Geräte:

1 längliche Schale zum Marinieren,
1 Kasserolle,
1 nichtansetzende Pfanne (Tefal),
1 Salatschüssel,
1 Mixer,
1 Terrine aus Porzellan (9x15 cm, 10 cm hoch).

Vorbereitung der Garnitur:

1. Die 200 g Fischfilet ohne Haut in 1 cm breite Streifchen schneiden.
2. 1 Stunde in 5 cl Weißwein einlegen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Eßlöffel frisch gehackter Petersilie abschmecken.
3. Die 200 g Champignons in kleine Würfel von 1/2 cm Seitenlänge schneiden.

4. Mit einer halben gehackten Schalotte anschmoren
   – entweder in einer nicht ansetzenden Pfanne (Tefal)
   – oder in einer Pfanne, die man mit einem Teelöffel Olivenöl ausgestrichen hat.

Zubereitung der Füllung:

5. Kresse, Sauerampfer, Spinat im gleichen Salzwasser *blanchieren.*
6. Im Mixer die 320 g Fisch (Seeteufel und Lachs) zusammen mit Salz, Pfeffer und Knoblauch 2 Minuten pürieren.
   Die abgekochten grünen Gemüse (Spinat, Kresse, Sauerampfer) und Kräuter (Estragon, Kerbel) zufügen, 1 Minute pürieren. Die Eier zugeben (¼ rohes, geschlagenes Ei und ½ Eiweiß). Nochmals 2 Minuten mixen.

Anrichten der Terrine:

7. Die ganze Terrine ½ cm dick mit Füllung auskleiden. Eine Schicht der marinierten, abgetropften Fischscheibchen darauflegen.
   Mit einer weiteren Schicht Füllung bedecken. Diese Operation so lange wiederholen, bis die Terrine gefüllt ist; die letzte Schicht muß eine Schicht Füllung sein.
8. Mit Alufolie bedecken.
9. Im Wasserbad im Ofen bei mittlerer Hitze 50 Minuten garen (200 Grad – Thermostat 6).
10. Die Terrine abkühlen lassen. Während des Abkühlens mit Fischgelee, dem man Petersilie untergemischt hat, bedecken.
    Dann bis zum Gebrauch im Kühlschrank aufbewahren.
11. Man kann das Ganze aus der Terrine herausnehmen und gleichmäßig in 1 cm dicke Scheiben schneiden – oder in der Terrine selbst, dem jeweiligen Bedarf entsprechend, schneiden.
    Die Schnittstellen werden glatter, wenn man die Messerklinge in warmes Wasser taucht.
12. Mit Tomaten-Sauce reichen (siehe Rezept Seite 118).

Mousseline de Grenouilles au Cresson de Fontaine

(Frosch-Schaum mit Brunnenkresse)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

80 g rohes Froschfleisch (d. h. ungefähr 6 Frösche),
8 rohe Frösche,
2 rohe Nüßchen von Jakobsmuscheln (ca. 35 g),
25 cl Fischsud (siehe Rezept Seite 70),
1/2 Ei,
3 g Salz und eine Messerspitze Pfeffer,
6 g entsahntes Milchpulver und 6 cl Wasser,
2 Eßlöffel Kressemus (siehe Rezept Seite 286),
1 kleines Sträußchen frischer Petersilie.

Begleitsaucen:

Tomaten-Sauce (siehe Seite 118)
oder
Artischocken-Sauce (siehe Seite 127) — 20 cl
oder
Spargel-Sauce (siehe Seite 124)

Gefäße und Geräte:

1 Salatschüssel,
1 kleine Kasserolle,
1 Pinsel,
1 Mixer,
4 kleine Töpfchen aus Steingut oder feuerfestem Porzellan, Durchmesser 9 cm, Höhe 4 cm,
1 Blatt Aluminiumfolie,
1 Servierplatte.

Zubereitung:

1. Die 80 g Froschfleisch und die 2 Nüßchen der Jakobsmuschel, 1/2 geschlagenes Ei, das in Wasser aufgelöste entsahnte Milchpulver und das Kressemus, Salz und Pfeffer im Mixer pürieren.
2. Mit einem Pinsel streicht man die kleinen Töpfchen innen leicht mit Butter aus – die Butter verschwindet von selbst beim Herausnehmen. Damit der Schaum nicht anbackt, kann man die Formen, und zwar den Boden und die Seitenwände, auch einfach mit Wasser anfeuchten. Danach füllt man die Töpfchen mit der (1) hergestellten Mischung und gart sie im Wasserbad bei mittlerer Hitze im Ofen

(220 Grad – Thermostat 7) 10 Minuten lang. Während des Backens bedeckt man sie mit einer Aluminiumfolie.

3. Die 8 Frösche 2 Minuten lang in 25 cl Fischsud (siehe Rezept Seite 70) oder in 12 cl Wasser + 12 cl Weißwein unter Zugabe von einem kleinen Kräutersträußchen, Salz, Pfeffer, ½ gehackten Schalotte pochieren.
4. Wenn der Schaum gar ist, stürzt man ihn auf einen Servierplatte und gießt herum:
   – Tomaten-Sauce
   oder
   – Artischocken-Sauce
   oder
   – Spargel-Sauce.
   Die 8 pochierten Frösche dazu garnieren und zwischen ihre Füße die kleinen Petersiliensträußchen dekorieren.

Terrine de Loup Chaude aux Pointes d'Asperges

(Heiße Seewolf-Terrine mit Spargelspitzen)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten für die Füllung und Garnitur:

1 Seewolf von 700 g
oder
350 g Seewolffilet,
2 Eiweiß,
30 cl Wasser,
30 g entsahntes Milchpulver,
Salz, Pfeffer,
12 Spargelspitzen (frisch oder aus der Dose),
1 Teelöffel gehackte Schalotte,
1 Teelöffel Estragon,
6 cl trockener Weißwein,
20 g Butter.

Zutaten für die Begleitsauce:

25 cl Fischfond (siehe Rezept Seite 70),
1 Teelöffel gehackte Schalotte,
60 g Champignons,
15 g entsahntes Milchpulver,
1 Teelöffel Crème fraîche,
1 Teelöffel Olivenöl.

Gefäße und Geräte:

1 tiefer Teller für die Marinade,
1 Kasserolle mit dickem Boden,
1 Mixer,
1 Pinsel,
4 kleine Terrinen aus Steingut mit Deckel:
Länge 10 cm, Höhe 4 cm,
1 ovale Servierplatte.

1. *Zubereitung des Fisches:*
   - Man läßt die Filets vom Fischhändler heraustrennen oder aber
   - man entfernt Flossen, Schuppen selbst und nimmt den Fisch aus.
   - Man entfernt die Gräten: mit einem feinen, dünnen Messer entlang der Wirbelsäule einschneiden und die beiden Filets ganz herausnehmen.

– Die Haut entfernen, indem man mit dem gleichen Messer zwischen Fleisch und Haut entlang fährt, wobei das Filet flach auf dem Tisch liegen bleiben muß.
– Diese Filets läßt man 2 Stunden in 6 cl trockenem Weißwein, 1 Teelöffel gehackter Schalotte und gehacktem Estragon marinieren.

2. *Zubereitung der Füllung:*
Im Mixer püriert man unter Zugabe von Salz und Pfeffer 2 Minuten lang die 220 g Seewolffilet.
– Eiweiß zugeben und nochmals eine Minute mixen.
– Erst jetzt gibt man das in 30 cl Wasser aufgelöste Milchpulver zu. Nochmals 2 Minuten mixen.
– Verwendet man frische Spargelspitzen, kocht man sie 3 bis 4 Minuten in Salzwasser. Abtropfen lassen.
– Die verbleibenden 130 g Seewolffilet in kleine Würfel von 1/2 cm Durchmesser schneiden.

3. *Anrichten der Terrinen:*
– Die 20 g Butter cremeweich werden lassen und dann mit einem Pinsel damit die kleinen Terrinen ausstreichen.
– Bis in halbe Höhe mit der Füllung ausgießen, mit den Seewolfwürfeln und je 3 Spargelspitzen garnieren.
– Mit der verbleibenden Füllung bis zum Rand aufgießen.
– Die Terrinen mit dem Deckel versehen und im Wasserbad bei mittlerer Hitze im Ofen 15 Minuten lang garen (220 Grad – Thermostat 7).

4. *Zubereitung der Sauce:*
– Während die Terrinen garen, dünstet man 3 Minuten lang, ohne sie zu bräunen, die gehackte Schalotte und die 60 g Champignons, gewaschen und geviertelt, in einem Topf mit starkem Boden, den man zuvor mit Olivenöl ausgestrichen hat.
– Den Weißwein der Marinade (1) daraufgießen, um die Hälfte einkochen lassen, um den Alkohol verdunsten zu lassen, Fischsud und das darin aufgelöste Milchpulver zufügen.
– Bei mittlerer Hitze unter leichtem Wallen 15 Minuten kochen, dann das Ganze unter Zugabe eines Teelöffels frischer Sahne im Mixer pürieren.
– Beiseite stellen und warm halten.

5. *Servieren:*
Man nimmt die Terrinen aus dem Ofen und stellt sie auf eine ovale Servierplatte, nimmt die Deckel ab und stürzt sie erst bei Tisch aus der Form und übergießt mit der Sauce (4).

Gâteau de Foies Blonds de Volaille

(Heller Geflügelleber-Kuchen)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

110 g helle Geflügelleber,
3/4 eines rohen Eies,
25 g entsahntes Milchpulver und
25 g Wasser mit 5 g Salz, 1 Messerspitze Pfeffer und gemahlener Muskatnuß,
1/2 Knoblauchzehe,
1/2 Teelöffel frisch gehackte Petersilie,
1/2 Teelöffel Trüffelsaft (wahlweise).

Begleitsauce:

15 cl frische Tomaten-Sauce (siehe Rezept Seite 118),
5 cl eingedickte Amerikanische Sauce (siehe Rezept Seite 84).

Zutaten für die Dekoration:

4 ganze Krebse,
3 schwarze Oliven.

Gefäße und Geräte:

1 Pinsel,
1 Mixer
1 Salatschüssel,
1 kleine Kasserolle,
4 kleine Töpfchen aus Steingut oder feuerfestem Porzellan, Durchmesser 9 cm, Höhe 4 cm,
1 Blatt Aluminiumfolie,
1 Servierplatte.

Zubereitung:

1. Die Leber gründlich säubern und parieren, Galle und grüne Stellen entfernen.
2. Zusammen mit Salz, Pfeffer, Muskatnuß, Knoblauch, drei Viertel eines geschlagenen Eies, dem Trüffelsaft (wahlweise) und dem in Wasser aufgelösten Milchpulver sowie der frisch gehackten Petersilie im Mixer pürieren.
3. Die 4 kleinen Töpfchen ganz leicht mit Butter auspinseln – die Butter verschwindet von selbst beim Herausnehmen der Kuchen. Damit der Kuchen nicht anbackt, kann man den Boden und die Seitenwände der Formen auch einfach mit Wasser auspinseln.

4. Danach füllt man die Töpfchen mit der in Punkt 2 zubereiteten Mischung und gart sie im Wasserbad bei mittlerer Hitze (220 Grad – Thermostat 7) 20 Minuten lang. Während des Garens mit einer Aluminiumfolie abdecken.
5. Währenddessen pochiert man die 4 Krebse 2 Minuten lang in kochendem Salzwasser oder besser in 12 cl Wasser und 12 cl Weißwein, unter Zugabe eines kleinen Kräutersträußchens, von Salz, Pfeffer und einer halben gehackten Schalotte.
6. Wenn die Kuchen gar sind, auf eine Platte stürzen und mit den 15 cl Tomaten-Sauce (siehe Rezept Seite 118), die man mit 5 cl Amerikanischer Sauce (siehe Rezept Seite 84) vermischt hat, bedecken. Man garniert die 4 pochierten Krebse dazu und dekoriert die Kuchen mit einer halben schwarzen Olive.

Salade à la Geisha

(Geisha-Salat)

Mengenangaben für 2 Personen

Hauptzutaten:

2 mittelgroße Tomaten,
80 g Krabbenfleisch (keine Garnelen!),
1 Pampelmuse,
40 g geschälte Karotten,
50 g Sojabohnenkeime,
6 Krevetten,
1/2 Teelöffel frisch gehackter Kerbel,
30 g Endiviensalat.

Salatsauce:

Rosa Sauce (siehe Rezept Seite 113) oder
Vinaigrette-Sauce Nr. 2 (siehe Rezept Seite 110).

Gefäße und Geräte:

1 Kasserolle,
1 kleine Salatschüssel,
1 Gemüsemühle,
2 flache Teller.

Vorbereitung der Gemüse:

1. Man entfernt die Stiele, gibt die Tomaten dann 15 Sekunden in kochendes Wasser, um sie besser schälen zu können. Man schneidet sie oben ab und legt die so erhaltenen »Hütchen« zur Seite. Mit Hilfe eines Teelöffels entfernt man die Kerne der Tomaten. Man drückt sie in der hohlen Hand leicht aus, um das Wasser austreten zu lassen. Innen salzen und pfeffern.
2. Die Pampelmuse ganz schälen. Mit einem gut schneidenden kleinen Messer entfernt man die weiße Haut der Frucht, schneidet entlang der inneren Trennhäutchen ein und zieht die gehäuteten Scheiben heraus. Die Hälfte dieser Scheiben in kleine Würfel schneiden. Den Rest zu späterem Gebrauch aufheben. Diese Arbeit verrichtet man am besten über einem Teller, um den Saft aufzufangen.
3. Die 40 g Karotten raspelt man in einer Mühle.
4. Die Sojabohnenkeime 5 Minuten in kochendes Wasser legen.

Anrichten:

5. Die beiden Tomaten-Sockel mit dem mit Pampelmuse vermischten Krabbenfleisch garnieren.
6. Sie in die Mitte jedes Tellers auf ein paar gekräuselte Salatblätter setzen.
7. Die Sojabohnenkeime und geraspelten Karotten mit der gewählten Sauce übergießen. Sie dann um die Tomaten garnieren.
8. Die Krevetten mit den Fühlern nach oben gegen die Tomaten lehnen.
9. Den Tomaten ihr Hütchen aufsetzen und das Ganze nur leicht mit der gewählten Sauce begießen. Mit gehacktem Kerbel überstreuen.

Salade des Prés à la Ciboulette

(Wiesensalat mit Schnittlauch)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

120 g sehr feine grüne Bohnen,
150 g frische Steinpilze (oder aus der Dose) – die Steinpilze können durch Champignons ersetzt werden,
1 Pampelmuse,
1 Apfel,
80 g geriebene Karotte,
20 g pochierte Maiskörner (aus der Dose),
20 g gehackter Schnittlauch,
1 Kopfsalat.

Begleitsauce:

Lieblingssauce (siehe Seite 113) oder
Vinaigrette-Sauce Nr. 1 (siehe Seite 110).

Gefäße und Geräte:

1 Inox-Topf,
5 Schalen,
4 flache Teller.

Zubereitung:

1. Die Pampelmuse schälen. Dann schneidet man mit einem kleinen scharfen Messer an den inneren Scheidewänden der Frucht entlang ein und nimmt die auf diese Weise enthäuteten Fruchtfleischstücke heraus. In einer Schale fängt man den Fruchtsaft auf, der bei dieser Operation verlorengeht.
2. Den Apfel schälen und in feine Scheibchen schneiden. In eine Schüssel geben und mit den Pampelmusestücken zusammen in ihrem Saft ziehen lassen.
3. Die grünen Bohnen »al dente«, also leicht knackig, kochen (siehe Rezept Seite 60).
4. Sind die Steinpilze frisch, entfernt man die Erde, wäscht sie und kocht sie eine Minute in Salzwasser ab. In feine Scheibchen schneiden.
5. Alle Gemüse getrennt mit der gewählten Sauce anrichten: grüne Bohnen, Steinpilze, geriebene Möhre, Mais.
6. Den gewaschenen und abgetropften Kopfsalat auf die Teller legen.

7. In der Mitte die grünen Bohnen zu einem kleinen Berg aufhäufen. Im Kreis herum die geriebene Möhre und in kleinen Abständen die Pampelmusen- und Apfelstücke dekorieren, und zwar so, daß man den Anblick einer schönen bunten Palette erhält.
8. Zum Schluß überstreut man das Ganze mit Maiskörnern und Schnittlauch.

Salade de Truffes au Persil

(Trüffelsalat mit Petersilie)

Mengenangaben für 2 Personen

Hauptzutaten:

20 g vorzugsweise breitblättrige Petersilie,
40 g Trüffel,
1 frisch gekochter Artischockenboden (oder aus der Dose),
80 g rohe gewürfelte Tomaten (siehe Seite 286),
8 Kopfsalatblätter.

Salatsauce:

Leichte Vinaigrette-Sauce Nr. 1 (siehe Rezept Seite 110).

Dekorationselemente:

2 Trüffelscheiben.

Gefäße und Geräte:

2 kleine Töpfchen aus Steingut oder Glas, Durchmesser 9 cm, Höhe 4 cm, 2 flache Teller.

1. *Zubereitung der Gemüse:*
   - Die Petersilie waschen, abtrocknen und die Blätter von den Stielen trennen.
   - Die frische Tomate in kleine Würfel zerschneiden (siehe Rezept Seite 286).
   - Die Trüffel in kleine Stäbchen von 3 cm × 2 mm schneiden (feine Julienne).
   - Den Kopfsalat zerschnitzeln (in Streifen von der Breite eines kleinen Fingers zerschneiden).
   - Den Artischockenboden in feine Scheibchen schnitzeln.
   - Jedes Gemüse einzeln mit der gewählten Sauce anrichten.
2. Die kleinen Töpfchen in folgender Reihenfolge füllen:
   - breitblättrige Petersilienblätter,
   - Trüffel-Julienne,
   - in Würfel geschnittene Tomate,
   - Salatstreifen,

   Die Formen gut füllen.
3. Auf 2 Teller stürzen.
   - Um die auf diese Weise geformten Kuchen die Scheibchen des geschnitzelten Artischockenbodens im Kreis herumlegen.
   - Den Kuchen oben mit den Trüffelscheiben dekorieren.

Salade Pleine Mer

(Meeressalat)

Mengenangaben für 2 Personen

Hauptzutaten:

200 g sehr feine grüne Bohnen,
80 g Seezungen-Filet,
4 Langustinen,
2 Jakobsmuscheln,
40 cl Fischfond (siehe Rezept Seite 70),
4 grüne Salatblätter.

Salatsauce:

Vinaigrette-Sauce Nr. 1 (siehe Rezept Seite 110)
oder
Kalte Hummersauce (siehe Rezept Seite 116).

Zutaten für die Dekoration:

2 ganze Krebse,
1 Teelöffel Kerbel.

Gefäße und Geräte:

1 Kasserolle,
1 kleine Salatschüssel,
2 flache Teller.

Zubereitung:

1. *Vorbereitung der Fische:*
   - Das Seezungenfilet in große Stäbchen zerteilen, die man der Breite nach herausschneidet.
   - Die Langustinen-Schwänze aus der Schale lösen.
   - Die Jakobsmuscheln öffnen. Die »Nuß« herausnehmen.
2. Die grünen Bohnen abziehen und »al dente«, also knackig, kochen (siehe Rezept Seite 60).
3. In einer kleinen Salatschüssel die abgekühlten grünen Bohnen mit der gewählten Sauce anrichten.
4. *Das Kochen der Fische:*
   - Den Topf erhitzen, den Fischfond eingießen und zum Kochen bringen.
   - In diesem Sud pochiert man nacheinander alle Fische wie auch die Krebse – es genügt, sie jeweils 1 bis 2 Minuten abzukochen.
   - Mit einem Schaumlöffel aus dem Sud nehmen und auf einem Tuch abkühlen lassen.

5. *Anrichten:*
   - Auf die Salatblätter häuft man die angerichteten grünen Bohnen zu einem Turm.
   - Die Jakobsmuscheln schneidet man in sehr feine Scheibchen und legt sie wie eine Krone um die grünen Bohnen herum.
   - Auf dieser Krone verteilt man die Fischstäbchen und Langustinen.
   - Die Fische mit der Salatsauce übergießen.
   - Die grünen Bohnen mit Kerbelblättern dekorieren – die Blätter löst man zuvor vorsichtig von den Stielen.
   - Den Krebs auf den grünen Bohnenberg stecken.
6. Selbstverständlich kann man dieses Rezept mit Austern und anderen Muscheln anreichern, die man vorher in Wasser kurz pochiert hat.

Salade de Moules au Safran et aux Cœurs de Laitue

(Muschelsalat mit Safran und Kopfsalatherzen)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

1 1/2 Liter Muscheln,
1 gehackte Schalotte,
1/2 weiße Porreestange,
6 cl Fischsud (siehe Rezept Seite 70),
3 cl trockener Weißwein.

Zutaten für die Garnitur:

2 frische Kopfsalatherzen,
2 Stengel Staudensellerie,
8 Estragonblätter,
1 1/2 Zitronen,
1 Eßlöffel rohe zerstoßene Tomate
(siehe Rezept Seite 286).

Zutaten für die Begleitsauce:

1 Prise Safran,
1 Kaffeelöffel Crème fraîche,
1/2 gehackte Schalotte,
1 Teelöffel Olivenöl.

Gefäße und Geräte:

1 großer Inox-Topf mit Deckel,
1 kleine Kasserolle,
1 kleine Salatschüssel,
4 kalte flache Teller.

1. *Zubereitung der Gemüse*:
   Die halbe weiße Porreestange und die Selleriestange für die Garnitur mit einem Küchenmesser in kleine Stäbchen nach Julienne-Art schneiden und die Estragonblätter grob hacken.
2. In dem Topf läßt man den Weißwein, die gehackte Schalotte, die Porree-Julienne und den Fischsud kochen. Die Muscheln hineingeben und so lange kochen lassen, bis sie sich öffnen.
3. Die Muscheln aus den Schalen nehmen, den Kochsud *aufheben.*
4. *Zubereitung der Begleitsauce*:
   – In der kleinen Kasserolle erhitzt man das Olivenöl,

fügt die gehackte Schalotte, die Sahne, Safran und den Kochsud der Muscheln hinzu (2, 3).
- 1 Minute kochen lassen, die Muscheln hineingeben, vermengen und darin abkühlen lassen.

5. *Servieren*:
   - Auf jeden Teller gibt man ein mit Zitronensaft beträufeltes Kopfsalatherz und die Muscheln in ihrer Sauce.
   - Mit der Julienne aus Selleriestange, Estragon und zerdrückter Tomate gleichmäßig dekorieren.

Salade de Poissons Crus Marinés

(Salat aus marinierten rohen Fischen)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

160 g Fischfilet (Petersfisch, Lachs, Goldbrasse oder Barsch),
1 Teelöffel Olivenöl,
2 Teelöffel Paraffinöl,
1/2 Schalotte,
10 g grüne Pfefferkörner,
40 g Ingwer-Essig,
1 Eßlöffel frische Preiselbeeren (oder aus der Dose »Natur«),
1 Zitrone (ungespritzt),
1 Kopfsalat, Salz, Pfeffer.

Gefäße und Geräte:

1 tiefe Platte,
4 flache Teller.

Zubereitung:

1. Mit einem feinen und scharfen Messer zerlegt man das Fischfilet in feine, fast durchsichtige Schnitzel.
2. In die tiefe Platte legen und mit Salz, Pfeffer, gehackter Schalotte, grünem Pfeffer und beiden Sorten Öl (Oliven- und Paraffinöl) bedecken; 15 Minuten ziehen lassen.
3. Den Ingwer in Stäbchen von 1 mm Breite und 3 cm Länge (*Julienne*) schneiden, die Zitrone schälen und die Schalen in feine Stäbchen nach Julienne-Art (in der Größe von Kiefernnadeln) schneiden, abkochen und unter eiskaltem Wasser sofort abkühlen.
4. *Anrichten:*
   - Den Kopfsalat in Streifen von der Breite eines kleinen Fingers schneiden.
   - Mit Salz, Pfeffer, dem Saft einer halben Zitrone abschmecken und in die Mitte der Teller legen.
   - Auf dem Kopfsalat Ingwer- und Zitronen-*Julienne* sowie die Preiselbeeren verteilen.
   - Die marinierten, rohen, feinen Fischschnitzel im Kreise wie die Blütenblätter einer geöffneten Blume anrichten.
   - Die garnierten Teller 15 Minuten vor dem Servieren in den Kühlschrank stellen.

Salade de Crabe au Pamplemousse

(Krabbensalat mit Pampelmuse)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

1 große Königskrabbe von 800 g,
200 g sehr feine grüne Bohnen,
12 frische Spargelspitzen (oder aus der Dose),
1 Pampelmuse,
8 Blätter von rotem (oder weißem) Batavia-Salat,
1 Eßlöffel frisch gehackter Kerbel,
1 Liter Würzbrühe (siehe Rezept Seite 117).

Begleitsauce:

Kalte Hummersauce (siehe Rezept Seite 116).

Gefäße und Geräte:

1 Kasserolle,
1 Salatschüssel,
4 flache Teller.

Zubereitung:

1. Die Krabbe gründlich unter kaltem Wasser reinigen. 10 Minuten bei großer Hitze in der Würzbrühe kochen.
2. In Wasser kochen:
   - die grünen Bohnen »al dente«, also knackig (siehe Rezept Seite 60),
   - die Spargelspitzen von 4 cm Länge 3 bis 5 Minuten lang (siehe Technik Seite 61) kochen.
3. Die Pampelmuse schälen (siehe Technik Seite 297), die Scheiben herausnehmen und in kleine Würfel von 1/2 cm Durchmesser schneiden.
4. Die Schale und die Beine der Krabbe ablösen, um das Fleisch herauszunehmen.
5. Den gewaschenen und abgetrockneten Salat auf den Boden der Teller geben, in der Mitte die grünen, mit kalter Hummersauce übergossenen Bohnen in Form eines Kegels anhäufen und den Spargel mit den Spitzen nach oben aufstecken.
6. Darüber verteilt man das mit der gleichen Sauce angerichtete Krabbenfleisch, die Pampelmusenwürfel und den frisch gehackten Kerbel.

Salade d'Ecrevisses de Rivière

(Salat aus Flußkrebsen)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

400 g sehr feine grüne Bohnen,
12 frische Spargelspitzen (oder aus der Dose),
1 gehackte Schalotte,
50 g roter Salat (Treviso),
32 Krebse,
1 Liter Würzbrühe (siehe Rezept Seite 117).

Zutaten zum Vollenden:

1 Eßlöffel Gemüse aus der Brühe,
1 Eßlöffel gehackten Kerbel,
4 ganze Krebse.

Begleitsauce:

Kalte Hummersauce (siehe Seite 116)
oder Rosa Sauce (siehe Seite 113)
oder Vinaigrette-Sauce Nr. 2 (siehe Seite 110).

Gefäße und Geräte:

1 Inox-Topf, 1 Salatschüssel, 4 flache Teller.

Zubereitung:

1. Die Krebse 4 Minuten lang in der Würzbrühe oder einfach in Salzwasser sprudelnd kochen.
   Die Schwänze auslösen (4 ganze Krebse für die Dekoration beiseite legen).
2. Die grünen Bohnen beschneiden, waschen und »al dente« (Technik siehe Seite 60) kochen. Werden frische Spargelspitzen, etwa 4 cm Länge, verwendet, kocht man sie ebenfalls 3 bis 5 Minuten (siehe Technik Seite 61).
3. Die Bohnen und den Spargel mit der gehackten Schalotte und 6 Eßlöffeln Vinaigrette-Sauce Nr. 2, magere Version, in der Salatschüssel anrichten.
4. Den gewaschenen und abgetropften Salat auf den flachen Tellern verteilen. Die grünen Bohnen kegelförmig darauf anhäufen und hier und da die Spargelspitzen einstecken.
5. Mit den Krebsschwänzen bestreuen, die man löffelweise mit Hummersauce oder Rosa Sauce beträufelt.
6. Den Gemüsekegel mit Gemüsen aus der Brühe und gehacktem Kerbel bestreuen, den ganzen Krebs »im Reitsitz« auf den Salat setzen.

Salade de Homard au Caviar

(Hummersalat mit Kaviar)

Mengenangaben für 2 Personen

Hauptzutaten:

1½ Liter Sud oder Würzbrühe (siehe Rezept Seite 117),
1 lebender Hummer von 400 g,
180 g abgezogene grüne Bohnen,
12 frische Spargelspitzen (oder aus der Dose),
½ gehackte Schalotte,
20 g Kaviar,
30 g roter Salat (Treviso) oder Batavia-Salat.

Zutaten zum Vollenden:

1 Eßlöffel Gemüse aus dem Sud,
Kalte Hummersauce (siehe Seite 116),
1 Eßlöffel Kerbelblätter.

Gefäße und Geräte:

2 Inox-Töpfe (1 großer und 1 kleiner),
1 Schüssel,
2 Teller.

Zubereitung:

1. Den Hummer unter fließendem Wasser reinigen und im sprudelnden Sud 10 Minuten lang kochen.
2. Herausnehmen. Völlig entschälen, aber die Scheren unverletzt lassen. Den Schwanz in 8 Medaillons schneiden.
3. *Zubereitung der Gemüse:*
   - Die Bohnen abziehen, »al dente« kochen (siehe Technik Seite 60). Abtropfen lassen.
   - Wird frischer Spargel verwendet, sorgfältig schälen und kochen (Technik Seite 61). Nach dem Kochen abtropfen lassen und die Spitzen mit einem Messer in 4 cm Länge abschneiden.
   - Bohnen und Spargelspitzen einzeln mit der Hummersauce, der man die gehackte Schalotte beigemengt hat, beträufeln.
   - Den roten Salat säubern, waschen und abtropfen lassen.
4. *Anrichten:*
   - Den roten Salat zuerst auf die Teller geben.
   - Die grünen Bohnen kegelförmig daraufhäufen.
   - Den Kegel mit den Spargelspitzen und den Gemüsen aus dem Sud bestecken.

– Kranzförmig die Hummermedaillons herumlegen, mit Hummersauce *begießen* und Kaviar darauf geben.
– Mit den Spitzen nach oben setzt man die Hummerscheren auf den Kegel.

Salade de Cervelles d'Agneau

(Salat aus Lammhirn)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

2 Hirne vom Lamm,
200 g Gurken,
10 g Essiggürkchen, gehackt,
10 g Kapern, gehackt,
60 g Champignons,
60 g rohe zerstoßene Tomate (siehe Rezept Seite 286),
1/2 Schachtel Brunnenkresse, } gewaschen
20 g Sauerampfer, } und
20 g grüner Salat (Kopfsalat) } entstielt
2 Teelöffel frisch gehackte Petersilie.

Kochzutaten für das Hirn:

1/4 Liter Wasser,
4 cl Weinessig,
1 Kräutersträußchen (siehe Seite 93),
Salz, Pfeffer.

Begleitsauce:

Mayonnaisen-Sauce (siehe Seite 111),
Vinaigrette-Sauce Nr. 1 (siehe Seite 110)
oder Orangen-Sauce (siehe Seite 112).

Gefäße und Geräte:

1 Kasserolle,
4 flache Teller.

Zubereitung:

1. 1/4 Stunde lang das fließende Wasser aus dem Wasserhahn auf das Hirn fließen lassen, um auch die letzten Blutspuren zu entfernen.
2. Die Kochzutaten für das Hirn zum Kochen bringen.
3. Das Hirn hineingeben, wieder aufkochen lassen und in diesem Wasser erkalten lassen.
4. Die Gurken mit einem Schälmesser schälen, der Länge nach in zwei Hälften teilen, die kleinen Kerne mit einem Teelöffel herausschaben.
5. Die Gurken in feine Scheibchen schneiden und unter Zugabe von 20 g Salz abtropfen lassen, um das Wasser austreten zu lassen.
6. Gemüse, Sauerampfer, Kopfsalat in Streifen schneiden,

d. h. sie vorsichtig in feine Streifchen von der Breite eines kleinen Fingers schneiden; die Kresseblätter abtrennen.

Anrichten:

- Die Salatstreifen (6) auf den 4 Tellern verteilen.
- Kapern, Essiggürkchen und die mit Orangen-Sauce oder Vinaigrette-Sauce Nr. 1 angerichteten Gurken darüber geben.
- Das in Schnitzel geschnittene Hirn fächerförmig dazulegen und leicht mit Mayonnaisen-Sauce begießen.
- Abschließend streut man über das Ganze die *Julienne* aus Champignons, die in kleine Würfel geschnittene Tomate und 2 Teelöffel frisch gehackte Petersilie.

Salade de Cerfeuil à l'Aile de Pigeon

(Kerbelsalat mit Taubenflügel)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

2 junge Tauben,
60 g rohe zerdrückte Tomate (siehe Rezept Seite 286),
1 Artischocke, frisch oder aus der Dose,
12 Spargelspitzen, frisch oder aus der Dose,
30 g Maiskörner (aus der Dose »Natur«),
50 g große Champignons,
1 Zitrone (ungespritzt),
40 g Kerbelblätter,
1/2 Kopfsalat,
1/2 Endiviensalat,
1 Liter Geflügelbrühe (siehe Rezept Seite 68)
oder Geflügelbouillon in Würfeln.

Gewürz-Sauce:

Vinaigrette-Sauce Nr. 1 (Rezept Seite 110)
oder süßsaure Sauce mit Zwiebeln (Rezept Seite 112).

Gefäße und Geräte:

2 Kasserollen, 4 Teller.

Vorbereitung und Kochen der Tauben:

1. Beim Geflügelhändler ausnehmen und zusammenbinden lassen.
2. Den Geflügelfond im Topf zum Kochen bringen. Die Tauben 8 bis 10 Minuten schwach kochen lassen; sie müssen zum Schluß innen »rosa« sein.
3. Abkühlen lassen, Flügel und Schenkel abschneiden, die Haut von den Flügeln ziehen und die Filets fein *schnitzeln*. Die Schenkel so verwahren, wie sie sind.

Zubereitung der Gemüse:

4. Werden frischer Spargel und frische Artischocken verwendet, müssen sie gekocht und zubereitet werden nach den auf den Seiten 61 und 280 beschriebenen Techniken. Den ausgeschälten Artischockenboden in feine Scheibchen schneiden.
5. Den Kopfsalat vorsichtig in Streifen von der Breite eines kleinen Fingers schneiden und den Endiviensalat grob hacken.

6. Die Champignons als *Julienne* zurichten, d. h. in Stäbchen von 3 cm Länge und 2 mm Breite schneiden.
7. Die Zitrone mit einem Schälmesser schälen und die Schalen in sehr feine Stäbchen (von der Größe einer Fichtennadel) schneiden.
   Diese Schalen 5 Minuten *blanchieren.*

Anrichten:

8. Die gemischten Salatstreifen, die Spargelspitzen und den geschnitzelten Artischockenboden mit der gewählten Sauce anrichten.
9. Die Salatstreifen kegelförmig auf jedem Teller anhäufen, kranzförmig die feinen Scheiben des Artischockenbodens herumlegen. Hier die Spargelspitzen einstecken.
10. Oben auf den Kegel legt man einen Taubenschenkel, mit dem Knochen nach oben, um den man die *geschnitzelten,* gesalzenen und gepfefferten Taubenfilets turbanartig herumdekoriert.
11. Das Ganze mit Champignon- und Zitronen*julienne,* Maiskörnern, Kerbelblättern und entkernten und enthäuteten Tomatenwürfeln überstreuen.

Huîtres au Champagne

(Austern in Champagner)

Mengenangaben für 2 Personen

Hauptzutaten:

12 flache Austern,
12 cl Champagner,
2 Eigelb,
1 Teelöffel Sahne,
1 Teelöffel Wasser,
Pfeffer.

Gefäße und Geräte:

2 kleine Inox-Töpfe,
1 kleiner Schneebesen,
1 ovale, tiefe Platte, die man mit grobem Salz ausgefüllt hat.

1. Zubereitung der Austern:

- Öffnen und vorsichtig das Fleisch aus der hohlen Schalenhälfte mit einer Messerklinge oder einem Suppenlöffel herausnehmen.
- Das Fleisch verwahren und das Austernwasser durch ein Tuch gießen.
- Die gewölbten Austernschalen waschen und auf eine mit grobem Salz oder Grieskörnern gefüllte Platte legen.
  In der Röhre warm stellen.

2. Zubereitung der Sauce:

- Den Champagner in einen kleinen Topf gießen, zum Kochen bringen und um drei Viertel des Volumens einkochen lassen; lauwarm werden lassen.
- Eigelb, Sahne und Wasser zugeben und dabei wie beim
- Montieren der Béarnaise-Sauce vorgehen (siehe Rezept Seite 80).
  Lauwarm halten.

3. Anrichten:

- Die Austern 30 Sekunden in ihrem filtrierten Wasser pochieren, abtropfen lassen und in ihre Schalen legen.
- Die Sauce (2) wieder vornehmen und mit dem Schneebesen das Wasser unterschlagen, in dem die Austern pochiert wurden. Pfeffern.
- Jede Auster mit einem Eßlöffel Champagnersauce bedecken und 30 Sekunden in sehr heißer Röhre backen, um ihnen eine schöne goldene Farbe zu geben.

Saint-Jacques et Belons aux Truffes

(Jakobsmuscheln und Belon-Austern mit Trüffeln)

Mengenangaben für 2 Personen

Hauptzutaten:

6 Belon-Austern,
6 Jakobsmuscheln,
30 g Trüffel in Stäbchen *(Julienne)* von 3 mm Breite und 3 cm Länge geschnitten.
1 Teelöffel Erdnußöl.

Zutaten für die Begleitsauce:

½ Teelöffel Trüffelsaft,
1 Teelöffel Pilzmus (siehe Rezept Seite 279),
1 Teelöffel Crème fraîche,
6 cl Wasser,
6 g entsahntes Milchpulver,
Pfeffer,
20 g Karotten,
20 g weiße Porreestangen,
20 g Champignons,
10 g Stangensellerie.
— in sehr feine Stäbchen als *Julienne* geschnitten

Gefäße und Geräte:

2 Kasserollen,
1 Tuch zum Durchseihen,
1 kleiner Schaumlöffel,
1 kleine nicht ansetzende Pfanne (Tefal),
2 tiefe Teller.

Zubereitung der Schalentiere:

1. Die Austern öffnen, aus der Schale nehmen und ihr Wasser, das man durch ein Tuch filtert, verwahren.
2. Die Jakobsmuscheln öffnen, indem man ein Messer mit starker Klinge an der flachen Muschel entlang zieht. Das Muschelfleisch (den weißen und roten Teil) mit einem Suppenlöffel herausnehmen.
   Unter fließendem Wasser waschen.

Zubereitung der Sauce:

3. Einen kleinen Topf mit dem Erdnußöl erhitzen; darin schwenkt man schnell die mit Pfeffer bestreuten Trüffelstäbchen *(Julienne)* und fügt die Sahne, die entsahnte Milch und den Trüffelsaft zu. 2 Minuten kochen lassen; beiseite stellen.

4. Die Jakobsmuscheln im filtrierten Austernwasser pochieren, und zwar 2 Minuten von jeder Seite, herausnehmen und warm stellen. Dann pochiert man die Austern in derselben Flüssigkeit: 20 Sekunden auf jeder Seite.
5. Der Sauce fügt man das Pilzmus und das Austernwasser zu, das das Ganze salzt. Diese Sauce soll leicht sein.

Anrichten:

6. In den tiefen Tellern richtet man die Austern und Jakobsmuscheln zusammen an.
7. Leicht mit der Trüffelsauce bedecken und mit der feinen Gemüse-Julienne bestreuen, die man abgeschmeckt und zuvor 2 Minuten, und zwar ganz zum Schluß, in der kleinen, nicht ansetzenden Pfanne angedünstet hat.

Homard, Langouste ou Ecrevisses à la Nage

(Hummer, Languste oder Krebse im Sud)

Mengenangaben für 2 Personen

Hauptzutaten:

1 lebender Hummer von 700 g
oder
1 lebende Languste von 700 g,
oder
20 Krebse von ungefähr je 60 g,
1 Löffel frische gehackte Petersilie.

Sud:

Würzbrühe zum Kochen (siehe Rezept Seite 117).

Gefäße und Geräte:

1 großer Inox-Topf,
1 ovale Schüssel oder 1 Gemüseschüssel.

1. *Kochen der Schalentiere:*
   Das gewählte Schalentier in den kochenden Sud geben und die Kochzeit genau beachten:
   Hummer oder Languste, 700 g: 12 Minuten,
   Krebse: 2 Minuten.
2. *Anrichten:*

a) Hummer und Languste
- Hummer oder Languste der Länge nach in zwei Hälften teilen.
- Die beiden Scheren des Hummers abtrennen und das Fleisch herausnehmen.
  Die kleine griesartige Tasche, die sich am Kopf befindet, entfernen (siehe Hummer, im Ofen gebacken, Seite 194).
- In eine ovale tiefe Platte legen und mit den Gemüsen aus dem Sud bedecken.
- Mit einem Viertelliter Kochbrühe begießen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

b) Krebse
- Die Krebse ganz und in Pyramidenform in einer Gemüseschüssel anrichten.
- Mit gehackter Petersilie bestreuen.

3. *Servieren:*
Man kann das Ganze mit folgenden Saucen servieren (wahlweise):
- Tomaten-Sauce (siehe Seite 115)
oder
- kalte Hummersauce (siehe Seite 116)

Anmerkung:

- Fürchtet man, beim Verspeisen der Krebse auf den schwarzen Darm zu stoßen, der an der Wirbelsäule entlang läuft, so sollte man sie 12 Stunden vor dem Kochen in eine Lösung aus Wasser und Milchpulver legen, was eine Säuberung des Darmtraktes bewirkt.
- Wenn die Krebse nur in Form der abgetrennten Schwänze verwendet werden sollen, so genügt es, nach dem Entfernen der Schale, zwischen Zeigefinger und Daumen diesen Darmtrakt zu erfassen und vom Kopf zum Schwanz hin abzuziehen.
- Man sollte besonders vermerken:
  - daß zu langes Kochen von Krustentieren ihr Fleisch unangenehm hart werden läßt,
  - daß ein etwas »zu kurzes« Kochen das Fleisch besonders zart und saftig läßt,
  - daß eine kleine Ruhepause zwischen Beendigung des Kochvorganges und dem Anrichten auf der Platte das Fleisch weicher macht.

Homard à la Tomate fraîche et au Pistou

(Hummer mit frischer Tomate und mit Basilikum)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

2 lebende Hummer von je 350 g.

Würzbrühe zum Kochen:

siehe Rezept Seite 117.

Zutaten für die Begleitsauce:

25 cl Fischsud (siehe Rezept Seite 70),
oder Weißwein,
25 g entsahntes Milchpulver,
40 g Karotten, } geschält und
40 g Zwiebeln, } grob gehackt,
1 Teelöffel Tomatenmark,
1 Eßlöffel Magerquark (0%),
1 Eßlöffel Crème fraîche,
4 Eßlöffel rohe zerdrückte Tomate (siehe Rezept Seite 286),
1/4 Teelöffel Basilikum, mit 2 Tropfen Olivenöl verschlagen.

Gefäße und Geräte:

2 Inox-Töpfe (1 großer und 1 kleiner),
1 Mixer,
1 Küchenschere,
4 vorgewärmte Teller.

Zubereitung:

1. *Kochen des Hummers:*
   - Die ganzen Hummer 5 Minuten lang in den kochenden Sud geben.
   - Darin abkühlen lassen, während man die Sauce zubereitet.
2. *Zubereitung der Sauce:*
   - Das entsahnte Milchpulver im Fischsud auflösen.
   - Darin bei geschlossenem Topf die Gemüse (Möhre und Zwiebel) 20 Minuten kochen.
   - Nach dem Kochen alles in den Mixer geben, Sahne, Magerquark und Tomatenmark zugeben.
   - Diese Mischung erhitzen unter Zugabe der rohen zerstoßenen Tomate und des Basilikums.
   - Abschmecken (wenn nötig) und warm stellen.

3. *Anrichten:*
   - Die 4 Hummerschwänze abtrennen und mit Hilfe einer Schere das Fleisch herauslösen, indem man die Panzerringe unten zerschneidet. Ebenso die 8 Scherenteile abtrennen und auslösen.
   - Wenn man das gesamte Fleisch, das im Leib des Tieres enthalten ist, ausgelöst hat (dieses Fleisch wird zur Herstellung der Amerikanischen Sauce dienen, Rezept siehe Seite 84), drückt man an der oberen Seite der beiden Panzer zwei Vertiefungen ein, in die man die abgetrennten Scheren mit den Spitzen nach oben hineinsteckt.
4. *Servieren:*
   Auf 4 heißen Tellern anrichten; vorsichtig die mit den Scheren verzierten Panzer dekorieren, den Schwanz aus Medaillonstücken von 1/2 cm Breite folgen lassen und nur diese mit der Begleitsauce *begießen* (2).

Homard au Cresson

(Hummer mit Kresse)

Mengenangaben für 2 Personen

Hauptzutaten:

2 lebende Hummer von 350 g
(oder einer von 800 g), vorzugsweise weibliche Tiere wegen ihrer Eier.

Garniturzutaten:

250 g Kressepüree (siehe Rezept Seite 282).

Sud
Würzbrühe zum Kochen:
(siehe Rezept Seite 000)

1 1/2 Liter Wasser,
5 dl trockener Weißwein,
50 g grobes Salz,
1 Kräutersträußchen (siehe Seite 93),
1/2 Karotte,
1/2 Zwiebel in Ringen,
20 Pfefferkörner.

Zutaten für die Begleitsauce:

2 Eßlöffel trockener Weißwein,
80 g fein geschnittene Champignons,
1 gehackte Schalotte,
Salz, Pfeffer,
8 cl Fischfond (siehe Rezept Seite 70),
1/2 Teelöffel Estragon,
1 1/2 Teelöffel Magerquark (0%)
oder 1 1/2 Teelöffel Crème fraîche (wahlweise).

Gefäße und Geräte:

2 kleine Inox-Töpfe,
eine nicht ansetzende Pfanne (Tefal),
1 Servierplatte.

Zubereitung:

1. *Kochen des Hummers (zuerst in kochendem Wasser töten): Siehe Anmerkung Seite 84!*
   - die Hummerscheren abbrechen,
   - 5 Minuten in der Würzbrühe zusammen mit den Eiern des weiblichen Tieres kochen.
2. *Zubereitung der Sauce:*
   - 2 Eßlöffel trockenen Weißwein um drei Viertel einkochen lassen, die gehackte Schalotte, die Champignons und Estragon hinzugeben, salzen, pfeffern.

- Mit Deckel 2 Minuten kochen lassen, dann das entsahnte Milchpulver zufügen, das man im Fischsud aufgelöst hatte; noch einmal aufkochen lassen und den Magerquark und die Sahne unterziehen.
- Nicht mehr kochen lassen und im Wasserbad bis zur Verwendung warm stellen.

3. *Anrichten:*
   - Die beiden rohen Hummerschwänze (Anmerkung des Herausgebers: Sie sind nach der Tötung des Hummers noch fast roh geblieben) von ihren Schalen befreien; abschmecken und von beiden Seiten 2 Minuten lang in einer Pfanne, die man mit 2 Teelöffeln Olivenöl ausgestrichen hat oder ohne Fett in einer nicht ansetzenden Pfanne anschmoren.

4. *Servieren:*

Das Kressepüree auf den Boden einer vorgewärmten Platte geben.

- Die beiden mit Sauce begossenen Hummerschwänze darauf setzen.
- Die entschälten Scheren dekorieren und über das Ganze die durchs Pochieren rot gewordenen Hummereier darüberstreuen.

P.S. Die übriggebliebenen Schalen, an denen noch Corail und Eingeweide haften, können zur Zubereitung der Amerikanischen Sauce für ein anderes Gericht dienen (siehe Rezept Seite 84).

Homard Rôti au Four

(Hummer, im Ofen geröstet)

Mengenangaben für 2 Personen

Hauptzutaten:

1 lebender Hummer von 700 g,
1½ Liter Sud oder Würzbrühe (siehe Rezept Seite 117).

Zutaten für die reduzierte Grundsauce oder den Saucenfond:

8 cl trockener Weißwein,
60 g gehackte Schalotte,
2 Teelöffel gehackter Estragon,
2 Teelöffel gehackter Kerbel,
1 Teelöffel Zitronensaft,
15 cl Amerikanische Sauce (siehe Rezept Seite 84),
1 Eigelb,
Salz, Pfeffer.

Zutaten für die Begleitsauce und zum Gratinieren:

A) Drei Viertel dieser reduzierten Sauce + die Hälfte des Hummers + 160 g Magerquark (0%),
B) Ein Viertel dieser Reduktion + die Hälfte des Corails des Hummers + 30 g Magerquark (1 Eßl.) + 1 Teelöffel Crème fraîche.

Gefäße und Geräte:

1 mittlere Kasserolle,
2 kleine Kasserollen mit starkem Boden,
1 ovale feuerfeste Platte,
1 Schaumlöffel mit Stiel,
1 Schneebesen,
1 Mixer,
1 Sauciere.

1. *Kochen des Hummers:*
   - Den Hummer 4 Minuten in dem kochenden Sud garen.
   - Vom Feuer nehmen und im Sud 5 Minuten abkühlen lassen.
2. *Zubereitung der eingedickten Grundsauce oder des Saucenfonds:*
   - Die 15 cl Amerikanische Sauce in einer Kasserolle um die Hälfte ihres Volumens einkochen lassen.
   - In einem anderen Topf läßt man Weißwein, Zitronensaft, Estragon, Kerbel, gehackte Schalotte, Salz und

Pfeffer so lange einkochen, bis man eine feuchte Masse erhält (es müssen ungefähr 2 Eßlöffel übrigbleiben).
- Vom Feuer nehmen, das Eigelb unter Schlagen hinzufügen, ebenso die Amerikanische Sauce; warm stellen.

3. *Zerteilen des Hummers:*
   - Den Hummer aus dem Kochsud nehmen, der Länge nach in zwei Hälften teilen, die kleine gekörnte Tasche am Kopf entfernen und mit einem Teelöffel den grünen Teil (Gedärm und Corail) herauslösen und in einer kleinen Schale beiseite stellen.
4. *Zubereitung der Saucen A und B:*
   - Corail und Eingeweide in den Mixer geben.

   Sauce A, zum Gratinieren:
   - drei Viertel der Grundsauce (2) nehmen und mit einer Gabel die Hälfte des Corail und der Eingeweide und 160 g Magerquark unterziehen.

   Sauce B, Begleitsauce:
   - Man nimmt das verbleibende Viertel der Grundsauce (2) und zieht mit der Gabel die zweite Hälfte des Corail und der Eingeweide, 2 Eßlöffel Magerquark und 1 Teelöffel Crème fraîche unter.
5. *Vollenden:*
   - Man legt die beiden Hummerhälften auf eine feuerfeste Platte und bedeckt sie mit 4 bis 5 Eßlöffeln Wasser, um ein Austrocknen während des Röstens zu verhindern.
6. *Servieren:*
   - Die Platte aus dem Ofen nehmen, präsentieren und die Sauce B zugießen, nachdem man sie noch einmal mit dem Schneebesen verrührt hat.

Gâteau de Homard aux Carottes Fondantes

(Hummerkuchen mit Karotten-Püree)

Mengenangaben für 6 Personen

Zutaten für die Füllung:

160 g rohes Hummer- oder Lachsfleisch,
1 ganzes Ei,
6 g Salz,
1 Messerspitze Pfeffer,
12 cl Wasser,
12 g entsahntes Milchpulver.

Zutaten für die Garnitur:

6 Jakobsmuscheln,
150 g Hummerfleisch,
30 g Trüffel in kleine Stäbchen geschnitten (grobe Julienne),
2 Eßlöffel Amerikanische Sauce (siehe Rezept Seite 84).

Zutaten für die Sauce:

1 Eßlöffel Karottenpüree (siehe Rezept Seite ●),
12 cl Amerikanische Sauce (siehe Rezept Seite 84),
24 cl Wasser,
24 g mageres Milchpulver,
1 Teelöffel Portwein,
½ Teelöffel gehackter Estragon,
450 g Möhren,
3 TL Fruchtzucker,
1 Teelöffel Butter (wahlweise),
6 Trüffelscheibchen.

Zutaten zum Kochen:

20 cl Sud (siehe Rezept Seite 117).

Gefäße und Geräte:

1 mittlere Kasserolle mit Deckel,
1 große runde Kasserolle mit Deckel,
1 Rost mit Füßen von gleicher Größe,
1 Holzspachtel,
1 Mixer,
12 Blatt Aluminiumfolie 8 × 8 cm,
6 vorgewärmte flache Teller.

Zubereitung der Füllung und der Garnitur:

1. 100 g Hummerfleisch oder Lachs 2 Minuten im Mixer pürieren. Salz, Pfeffer und Ei zugeben. Noch 1 Minute mixen, dann das in 12 cl Wasser aufgelöste Milchpulver zugeben. Kalt stellen.
2. In dem siedenden Sud pochiert man 30 Sekunden lang die 6 Jakobsmuscheln, dann 2 Minuten die 150 g Hummerfleisch. Abtropfen lassen; das Ganze in Würfel von 1 cm Durchmesser schneiden und abkühlen lassen.
3. Die Amerikanische Sauce um die Hälfte einkochen lassen. Abkühlen lassen.
4. Alle Zutaten für die Füllung und die Garnitur mit einem Holzspachtel oder einem Löffel vermengen: die Füllung selbst, die Würfel, die amerikanische Sauce und die Trüffelstäbchen.
5. Auf 6 Aluminiumblättern mit dieser Mischung 6 Kuchen von 10 cm Durchmesser und 1½ cm Dicke herstellen. Mit 6 weiteren Aluminiumblättern bedecken.

Zubereitung der Sauce:

6. Die 450 g Karotten schälen und in feine runde Scheibchen schneiden. Mit Deckel 20 Minuten in einem Topf in ½ Liter Wasser mit 3 TL Fruchtzucker und einem Teelöffel Butter (wahlweise) kochen. Am Ende des Kochvorgangs muß das Wasser vollkommen verdunstet sein.
7. Im Mixer Karottenpüree, Estragon, Portwein und Amerikanische Sauce pürieren. Mit der entsahnten Milch aufgießen und das Ganze auf die Karottenscheibchen gießen (6). Abschmecken.

Dämpfen der Kuchen:

8. Man gießt 20 cl Sud auf den Boden einer großen flachen Kasserolle, in der alle 6 Kuchen Platz haben, legt einen runden Rost mit Füßen hinein und ordnet die Kuchen in ihrer Papierhülle darauf an.
9. Bedeckt von jeder Seite 3 Minuten kochen lassen; dabei gehen die Kuchen auf und werden weich.

Servieren:

10. Den Boden der Teller mit der Sauce auf Karottenscheiben (7) begießen, die Kuchen aus dem Papier nehmen, vorsichtig auf die Sauce legen. Mit einer Trüffelscheibe dekorieren.

Escalope de Saumon à l'Oseille

(Lachsschnitzel mit Sauerampfer)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

1 Stück Lachsfilet von ca. 250 g

Zutaten für die Begleitsauce A:

1 Eßlöffel Vermouth-Noilly Trat,
2 Eßlöffel eingedickte Fleischbrühe (Rezept siehe Seite 65),
12 cl Fischfond (Rezept siehe Seite 70),
½ gehackte Schalotte,
50 g geviertelte Champignons.

Begleitsauce B:

18 cl Fischfond (Rezept siehe Seite 70),
1 Eßlöffel mageres Milchpulver,
1 Eßlöffel Pilzmus (Rezept siehe Seite 279),
1 Teelöffel Crème fraîche,
30 g frischer Sauerampfer.

Gefäße und Geräte:

8 Blatt Aluminiumfolie 12 × 12 cm,
1 Klopfmesser,
1 Inox-Topf,
1 Mixer,
1 nicht anbackende Pfanne (Tefal),
4 heiße, flache Teller.

1. *Vorbereitung der Lachsschnitzel:*

   – Das Lachsfilet schräg anschneiden, um 4 feine Schnitzel von ungefähr je 60 g zu erhalten.
   – Um sie zu vergrößern, schließt man sie einzeln zwischen je zwei Blätter Alufolie und klopft sie mit der flachen Seite eines Klopfmessers platt.

2. *Vorbereitung der Sauce:*

   a) Im Topf läßt man ganz sacht die 12 cl Fischbrühe, den Vermouth-Noilly und die Fleischbrühe unter Zugabe der gehackten Schalotte und der Champignons um die Hälfte einkochen (A).

b) Nach dem Einkochen löst man den Eßlöffel Milchpulver in den 18 cl Fischbrühe und gibt dies in den Topf (B). 3 Minuten einkochen lassen. Währenddessen den frischen Sauerampfer waschen, entstielen und in feine Streifen schneiden.

c) Die Zubereitungen A und B vermischt man gründlich und unter Zugabe des Löffels Crème fraîche im Mixer. Das Ganze in den Topf schütten. Den frischen Sauerampfer hinzufügen und auf dem Feuer 5 Minuten köcheln lassen (diese letzte Operation soll kurz vor dem Servieren stattfinden). Abschmecken.

3. *Das Braten der Schnitzel:*

– Die Lachsschnitzel mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die Pfanne erhitzen, die Schnitzel hineingeben und 10 Sekunden von beiden Seiten anbraten.

4. *Das Servieren:*

– Den Boden der 4 Teller mit sehr heißer Sauce (c) begießen, die 4 gedünsteten Schnitzel darauflegen. Sofort servieren.

Truites en Papillotte à l'Aneth et au Citron

(Forellen mit Dill und Zitrone in Folie)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

4 Forellen von je 180 bis 200 g.

Zutaten für die Garnitur:

2 Teelöffel Olivenöl,
1 gehackte Schalotte,
1 Eßlöffel Wermut,
6 cl Fischfond (siehe Rezept Seite 70),
1 Zitrone,
4 Zweige Dill (oder frischer Fenchel),
Salz, Pfeffer.

Gefäße und Geräte:

1 Schere,
4 Blatt Aluminiumfolie, rund geschnitten, Durchmesser 30 cm,
4 vorgewärmte flache Teller.

Zubereitung:

1. Die Forellen mit der Schere von den Flossen befreien, ausnehmen, waschen und sorgfältig abtrocknen.
2. Innen salzen und pfeffern und mit Dillzweigen (oder Fenchelzweigen) ausstopfen.
3. Jedes Aluminiumblatt zu einem kleinen ovalen Schiffchen mit erhobenen Rändern formen, die mit gehackter Schalotte bestreute Forelle hineinlegen, mit Wermut beträufeln, Fischfond und Olivenöl zufügen und mit zuvor geschälten und enthäuteten Zitronenscheibchen belegen (siehe Technik Seite ●).
4. Die Folie vollständig darüber zusammenschlagen, sorgfältig die Ränder zusammendrücken, so daß sie die Form eines Apfelstrudels erhält.
5. Diese Folientaschen auf eine ovale, feuerfeste Platte legen. Im heißen Ofen (240 Grad – Thermostat 8) 8 Minuten lang garen.
6. Aus dem Ofen servieren: Auf einen Teller legen und mit der Schere den Verschluß der Folie leicht einschneiden, damit der Gast sie leichter öffnen kann.

Carrelet au Cidre

(Scholle in Apfelwein)

Mengenangaben für 3 Personen

Hauptprodukt:

1 Scholle von 600 g.

Zutaten zum Kochen:

1 Teelöffel gehackter Estragon,
1 Teelöffel gehackte Schalotte,
12 cl Fischfond (siehe Rezept Seite 70),
12 cl Apfelwein,
1 Eßlöffel Pilzmus (siehe Rezept Seite 279),
Salz, Pfeffer.

Garniturzutaten:

1 Eßlöffel rohe zerdrückte Tomaten
(siehe Rezept Seite 286),
1 Apfel,
2 Eßlöffel Zitronensaft.

Gefäße und Geräte:

Alu-Folie,
1 tiefe ovale feuerfeste Form,
1 Spachtel,
1 Schere.

Zubereitung:

1. Flossen abschneiden und Schuppen entfernen, die Scholle ausnehmen.
2. Den Boden der Form mit Estragon und gehackter Schalotte auslegen. Den gesalzenen und gepfefferten Fisch darauflegen. Das Pilzmus mit Apfelwein und Fischfond vermischen und um den Fisch geben.
3. In dem sehr heißen Ofen 15 Minuten mit Aluminiumfolie bedeckt garen lassen (250 Grad – Thermostat 9). Während des Kochens beträufeln.
4. Währenddessen den Apfel schälen, entkernen und in Stäbchen von 3 cm Länge und 1,5 mm Dicke schneiden. In Zitronensaft legen und auf der Platte um den Fisch 7 Minuten vor dem Ende der Kochzeit legen.

Servieren:

5. Den Fisch mit einem Spachtel aus der Form nehmen, um die Haut abzuziehen und die Filets abzuheben. Wieder in die Form legen, salzen, pfeffern und das Ganze vor dem Servieren mit der frisch zerdrückten Tomate dekorieren.

Merlan à la Julienne de Légumes

(Merlan mit Gemüse-Julienne)

Mengenangaben für 2 Personen

Hauptprodukte:

2 Merlan von je 220 g.

Zutaten für die Füllung:

50 g Karotten, geschält,
50 g große Champignons, geschält,
25 g Knollensellerie, geschält,
4 g Salz,
1 Messerspitze gehackter Estragon,
1 Teelöffel Olivenöl.

Zutaten für die Sauce:

25 g Karotten,
25 g Champignons,
10 g Staudensellerie,
1/2 Teelöffel gehackte Petersilie,
15 cl Fischsud (siehe Rezept Seite 70),
10 g entsahnte Milch,
4 g Salz,
1 Messerspitze Pfeffer,
1 Teelöffel Crème fraîche (wahlweise),
1/2 Teelöffel Portwein.

Zutaten zum Kochen der Fische:

6 cl Fischfond (siehe Rezept Seite 70),
1/2 gehackte Schalotte.

Gefäße und Geräte:

1 Schere,
1 ovale Platte aus emailliertem Gußeisen,
1 Gemüsemühle,
2 Kasserollen,
2 vorgewärmte Teller,
1 feines Messer.

Zubereitung der Fische:

1. Die Flossen abschneiden und den Fisch von den Kiemen her ausnehmen.
2. Entgräten: mit einem geschmeidigen Messer fährt man die Wirbelsäule entlang und löst die Filets. Mit der Schere zertrennt man die Hauptgräte kurz vor dem Schwanz und

am Kopf und löst sie durch einen Einschnitt heraus. Der Fisch bildet so eine Art Tasche.

Zubereitung der Julienne-Gemüsefüllung:

3. Karotte und Sellerie als *Julienne*, also in kleine Stäbchen von 2 mm Breite und 4 cm Länge, schneiden, und zwar in der Gemüsemühle mit dem entsprechenden Einsatz. Die Pilze werden wegen ihres elastischen Fleisches mit dem Messer in kleine Stäbchen von der gleichen Größe geschnitten.
4. Im ersten Topf, den man mit Öl ausgestrichen hat, läßt man nacheinander in Abständen von 3 Minuten Karotte, Sellerie und Champignons andünsten (so kochen die Karotten ca. 9 Minuten, der Sellerie 6 Minuten und die Champignons 3 Minuten).
   - Salzen, pfeffern, zudecken und 10 Minuten dünsten lassen. So sind die Gemüse »al dente«, noch ein wenig knackig und behalten ihren ganzen Charakter.
   - Estragon zugeben und erkalten lassen.
5. *Zubereitung der Sauce:*
   - In dem anderen Topf läßt man 30 Minuten lang das im Fischfond aufgelöste Milchpulver, Karotte, Sellerie und Champignons, alles grob gehackt, kochen.
   - Nach dem Kochen alles im Mixer pürieren, nachdem man einen Löffel Sahne zugegeben hat (wahlweise).
   - Wieder warm stellen mit einem Drittel der Gemüse-Julienne (3, 4) und einem halben Teelöffel Portwein.
6. *Kochen der Fische:*
   - Innen mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit dem Löffel zwei Drittel der verbleibenden Gemüse-Julienne einfüllen (3, 4).
   - Die Fische auf der ovalen Platte, die man mit der gehackten Schalotte ausgelegt hat, anrichten, mit 6 cl Fischsud aufgießen und in sehr heißem Ofen (250 Grad – Thermostat 9) 8 Minuten lang backen, häufig befeuchten.
7. *Servieren:*
   Die Fische abtropfen lassen, auf heißen Tellern anrichten, großzügig mit der Sauce begießen und mit frischer gehackter Petersilie bestreuen.

Dorade cuite sur Litière

(Goldbrasse auf Gemüsebett)

Mengenangaben für 2 Personen

Hauptprodukt:

500 g entschuppte und ausgenommene Goldbrasse.

Garniturzutaten:

70 g rohe ausgedrückte Tomaten (siehe Rezept Seite 286),
1/2 weiße Porreestange,
1/2 Zwiebel,
1/4 gehackte Knoblauchzehe,
40 g Karotten,
30 g Champignons,
3 g Schalotte,
1 Thymianzweig,
1/2 Lorbeerblatt,
Salz, Pfeffer,
1 Teelöffel Olivenöl,
10 cl Fischfond (siehe Rezept Seite 70)
(oder zur Hälfte Wasser, zur Hälfte Weißwein),
1 Teelöffel Crème fraîche (wahlweise),
1/2 Teelöffel frische gehackte Petersilie.

Gefäße und Geräte:

1 ovale feuerfeste Form,
1 kleines Sieb,
1 Mixer.

Zubereitung:

1. In einer ovalen Form, die man mit einem Teelöffel Olivenöl ausgestrichen hat, schwitzt man Karotten, Zwiebeln, Champignons, Porree (in Würfel von 1/2 cm Durchmesser geschnitten), Schalotte, Knoblauch, Thymian und Lorbeerblatt an.
   – Diese Gemüse gart man langsam und unter ständigem Wenden mit einer Gabel. Sie müssen leicht knackig, »al dente«, bleiben.
2. Dem Fischfond die rohe, gewürfelte Tomate zufügen und die Goldbrasse auf dieses Bett legen.
3. Im heißen Ofen 20 Minuten garen lassen (240 Grad – Thermostat 8). Während des Garens begießt man den Fisch drei- bis viermal mit dem Schmorsaft.
4. Aus dem Ofen herausnehmen und die Goldbrasse warm

halten. Den Kochsaft (1, 2, 3) durch ein Sieb geben und ihn um ein Viertel seines Volumens einkochen lassen. Dann unter Zugabe der Sahne (wahlweise) in den Mixer geben.

5. Den Fisch von seiner Haut befreien, abschmecken, wieder in die Form legen und ihn unregelmäßig – um den rustikalen Charakter dieses Rezepts zu unterstreichen – mit den im Sieb aufgefangenen Gemüsen bestreuen. Einige Sekunden mit der Kochsauce in den heißen Ofen stellen (4).

Anmerkung: Goldbrasse und Petersfisch sind flache Fische wie Seezunge oder Steinbutt. Sie besitzen aber nur zwei Filets wie die runden Fische (Rötling, Makrele, Teufelsfisch usw.).

Chapon de Mer Farci

(Gefüllter Drachenkopf oder Rascasse)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptprodukt:

1 Drachenkopf (Rascasse) von 1 kg.

Zutaten für die Füllung:

1 Eßlöffel gehackte Zwiebeln,
3 Eßlöffel Champignons, gewürfelt,
1 Teelöffel gehackter Estragon,
1 Teelöffel gehackter Kerbel,
1 Teelöffel Olivenöl,
die Fischleber.

Zutaten zum Kochen:

25 cl Fischfond (Rezept siehe Seite 70),
12 cl trockener Weißwein,
1 Eßlöffel gehackte Schalotte,
1 Teelöffel gehackter Kerbel.

Zutaten für die Bindung der Sauce:

2 Eßlöffel rohe, gewürfelte Tomate (Rezept siehe Seite 286),
1 Eßlöffel Pilzmus (Rezept siehe Seite 279),
6 cl Wasser,
6 g entsahntes Milchpulver,
1 Teelöffel Sahne (wahlweise).

Gefäße und Geräte:

1 tiefe, feuerfeste Form,
2 Kasserollen mit starkem Boden,
1 Holzlöffel,
1 Schaumlöffel,
1 Mixer.

Zubereitung:

1. Den Fisch von Flossen und Schuppen befreien und ausnehmen. Die Leber aufbewahren.

Zubereitung der Füllung:

2. Das Olivenöl in der Kasserolle mit starkem Boden erhitzen. Darin schwenkt man, ohne sie anzubräunen, die Zwiebel (2 Minuten), die Champignonwürfel, Kerbel, Estragon (2 weitere Minuten). Die Leber mit einem Messer fein hacken und unterziehen. Das Ganze mischen, abschmecken, 1 Minute kochen lassen und kalt stellen.

3. Den Fisch innen salzen und pfeffern, mit der Füllung ausstopfen, den Bauch zunähen.

Kochen des Fisches:

4. Die Form, in der gekocht werden soll, mit der feingehackten Schalotte bestreuen, den gefüllten Fisch darauflegen, mit Fischsud und Weißwein begießen.
   Bei mittlerer Hitze (220 Grad – Thermostat 7) 40 Minuten schmoren. Häufig mit dem Sud begießen.
5. Am Ende der Garungszeit nimmt man den Fisch mit einem Schaumlöffel heraus. Warm stellen.
6. *Zubereitung der Sauce:*
   - Im Mixer püriert man das Pilzmus, das entsahnte, in Wasser gelöste Milchpulver, die Sahne (wahlweise) und gießt mit dem Fischsud auf, den man zuvor um ein Drittel seines Volumens hat einkochen lassen.
   - Wieder in die Form zurücklegen und die zerstoßene Tomate zufügen.
   - Abschmecken.

7. *Servieren:*

   - Die Haut des Fisches abziehen, um die Filets abzunehmen.
   - Auf 4 Teller verteilen.
   - Leicht mit gut heißer Sauce begießen; die Füllung mit dem Löffel herum garnieren.
   - Mit frisch gehacktem Kerbel bestreuen.
   - Die verbliebene Sauce in einer Sauciere dazu reichen.

Sabayon de Saint-Pierre en Infusion de Poivre

(Petersfisch-Sabajone in Pfefferaufguß)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

1 Petersfisch von 1 kg,
18 cl Fischfond (siehe Rezept Seite 70),
1 Teelöffel feiner Pfeffer,
1/2 gehackte Schalotte,
Salz, Pfeffer.

Zutaten für die Sabajone-Sauce:

2 Eigelb,
3 Eßlöffel Wasser.

Gefäße und Geräte:

1 Kasserolle, 1 Sieb, 1 kleine Salatschüssel, 1 kleiner Schneebesen, 1 tiefe feuerfeste Form, 4 vorgewärmte flache Teller, 1 Alu-Folie.

Zubereitung:

1. Den Fisch von Flossen befreien, entschuppen und ausnehmen.
2. Die gehackte Schalotte auf dem Boden der Form verstreuen, den Petersfisch darauflegen, mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit dem Fischsud begießen.
3. Mit einer Aluminiumfolie abdecken und bei mittlerer Hitze (220 Grad – Thermostat 7) 20 Minuten schmoren. Während des Garens den Fisch häufig mit seinem eigenen Saft beträufeln.
4. Den Petersfisch aus der Form nehmen, den Schmorsaft (2, 3) durch das Sieb seihen, den feinen Pfeffer zufügen und um ein Drittel seines Volumens einkochen lassen.
5. Währenddessen den Fisch abhäuten, die Filets herauslösen und abnehmen. Heiß stellen.
6. Eigelb und kaltes Wasser in die Salatschüssel geben und solange mit dem Schneebesen schlagen, bis das Ganze an Umfang gewinnt und schaumig wird.
7. Diese Mischung unter weiterem Schlagen in den kochenden Pfefferaufguß gießen (4). Sofort die auf den vorgewärmten Tellern angerichteten Petersfisch-Filets damit begießen.

Bar aux Algues

(Seewolf auf Algen)

Mengenangaben für 2 Personen

Hauptzutaten:

1 Seewolf von 800 g,
2 große Bündel Algen (Seetang),
10 cl Wasser,
Salz, Pfeffer.

Begleitsauce:

Sauce Vierge (siehe Rezept Seite 118).

Zutaten für die Garnitur:

2 ganze Krebse (wahlweise),
Kressepüree (siehe Rezept Seite 282).

Gefäße und Geräte:

1 ovaler Schmortopf mit Deckel,
2 vorgewärmte Teller.

1. *Zubereitung des Fisches:*
   - Den Fisch ausnehmen und die Rückenflosse entfernen.
   - Nicht schuppen, denn die Schuppen haben eine Art Zitronenaroma, das während des Garens unter den Algen sein Meeresaroma unterstreichen wird und nach dem Garen das Abziehen der Haut erleichtert.
   - Auf dem Boden des Topfes bereitet man ein Bett aus der Hälfte der Algen und gießt das Wasser dazu; den Fisch innen salzen und pfeffern und die Krebse (wahlweise) dazulegen.
   - Mit den verbleibenden Algen bedecken.
   - Den Deckel auflegen und 20 Minuten auf großer Flamme kochen.
2. Währenddessen erwärmt man die »Sauce Vierge« im Wasserbad.
3. Am Ende der Kochzeit präsentiert man den Fisch in seinem Kochtopf, hebt den Deckel ab, damit die Gäste die Meeresdüfte in sich aufnehmen können.
4. *Anrichten:*
   Den Fisch häuten; da die Schuppen nicht entfernt wurden, läßt sich die Haut wie eine Decke abziehen.

– Die Filets abheben, leicht salzen, pfeffern und auf den vorgewärmten Tellern anrichten, die man zuvor mit 4 Eßlöffeln der »Sauce Vierge« ausgegossen hat.
– Die Fischfilets mit Kressemus garnieren; der Farbkontrast wird durch die Röte des gekochten Krebses besonders schön.

Anmerkung:

– Dies ist meiner Ansicht nach eine glückliche Form, Meeresfische zu kochen; sie erhalten auf diese Weise einen unendlichen Reichtum an Duftnoten.
– Wenn der Duft in seiner ganzen Frische herauskommen soll, empfiehlt es sich, den grauen oder schwarzen Pfeffer durch frischen, gemahlenen grünen Pfeffer zu ersetzen.

Turbotin clouté d'Anchois à la Vapeur de Safran

(Baby-Steinbutt, mit Sardellen gespickt und in Safran gedämpft)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

1 Baby-Steinbutt von 1200 g,
2 Sardellen in Salz.

Zutaten zum Kochen:

1 Liter Fischfond (siehe Rezept Seite 70),
1 Prise Safran.

Zutaten für Garnitur und Sauce:

1 Eßlöffel Pilzmus (siehe Rezept Seite 279),
1 Teelöffel frische Sahne,
4 schöne Spinatblätter,
1 Eßlöffel rohe gewürfelte Tomate (wahlweise) (siehe Rezept Seite 286).

Gefäße und Geräte:

1 Pfanne mit Siebeinsatz und Deckel,
1 kleine Kasserolle,
1 Mixer,
1 Stahlspachtel,
4 warme flache Teller.

Vorbereitung und Kochen des Fisches:

1. Vom Fischhändler die Flossen entfernen, ausnehmen und die Häute abziehen lassen.
2. Die Sardellen 10 Minuten unter fließendem Wasser vom Salz befreien. Die Filets mit einem kleinen Messer abheben, indem man entlang der Hauptgräte einschneidet. Die beiden Filets erst längs, dann in der Breite zweiteilen: So erhält man 16 kleine Sardellenstücke.
3. Die beiden Seiten des kleinen Steinbutts spicken, indem man mit der Messerspitze die Sardellenstücke in das Fischfleisch einführt. Mit Pfeffer und sehr wenig Salz einreiben (die Sardellen sind bereits gesalzen).
4. In die Pfanne gießt man den mit Safran gewürzten Fischsud, und zwar nur bis zur Höhe des Siebeinsatzes. Den kleinen Steinbutt auf den Einsatz legen, direkt über den Fischsud und ohne ihn zu berühren, denn der Fisch soll nicht kochen, sondern gedämpft werden.
   Die Pfanne zudecken und 35 Minuten bei mittlerer Hitze garen lassen.

Am Ende der Garzeit den kleinen Steinbutt warm stellen.

Zubereitung der Sauce:

5. 25 cl Fischsud in den Mixer geben und zusammen mit Pilzmus und Sahne mixen, in einen Topf geben und erwärmen.
6. Den Spinat von den Stielen befreien und waschen. Die Blätter in breite Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser 1 Minute pochieren. Abtropfen lassen und der Sauce beifügen (5).

Servieren:

7. Mit einem Stahlspachtel oder einem Messer mit breiter biegsamer Klinge nimmt man die warmgestellten Steinbuttfilets ab.
   Den Boden der Teller mit Sauce bedecken, die Steinbuttfilets darauflegen und mit der rohen gewürfelten Tomate dekorieren (wahlweise).

Court Bouillon de tous les Poissons aux Légumes nouveaux

(Würzbrühe aus Fischen und jungen Gemüsen)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

12 Austern (flache oder bauchige Austern),
16 Muscheln,
120 g Seeteufel,
120 g Seezungenfilets,
4 Jakobsmuscheln,
100 g Hummerfleisch oder Krabbenfleisch (aus der Dose)

Kochzutaten:

1 gehackte Schalotte,
3 cl trockener Weißwein,
12 cl Fischfond (siehe Rezept Seite 70),
6 cl Wasser,
6 g entsahntes Milchpulver.

Zutaten für die Sauce und die Garnitur:

6 cl Amerikanische Sauce (siehe Rezept Seite 84),
1 Eßlöffel Pilzmus (siehe Rezept Seite 279),
8 schöne Spinatblätter, entrippt,
60 g geschälte Karotten,
60 g geschälte Rübchen,
30 g grüne Bohnen, entstielt,
30 g feine grüne Erbsen,
frische Spargelspitzen (wahlweise).

Gefäße und Geräte:

2 kleine Kasserollen,
1 flacher, breiter Topf,
1 Schaumlöffel,
1 Mixer,
4 tiefe vorgewärmte Teller.

1. *Vorbereitung der Meerestiere:*
   - Die Muscheln sorgfältig auslösen und waschen.
   - Die Austern öffnen, das Fleisch herauslösen; ebenso mit den Jakobsmuscheln verfahren.
   - Das Wasser der Austern und der Jakobsmuscheln beiseite stellen; durch ein Tuch seihen.
   - Den Seeteufel in 8 kleine Würfel zerlegen.

- Die Seezunge in 8 Mini-Filets teilen.
- Das Hummerfleisch in Würfel von 1 cm Durchmesser zerlegen.
- Die Jakobsmuscheln der Breite nach in zwei Hälften teilen.

2. *Kochen der Gemüse:*
   - In dem ersten kleinen Topf kocht man 10 Minuten lang in Salzwasser die in grobe Stäbchen geschnittenen Karotten und Rübchen, dann 5 Minuten lang den Spargel, die grünen Bohnen und Erbsen. Im Kochwasser warm halten.
   - Die entstielten und gewaschenen Spinatblätter 1 Minute abkochen.
3. *Kochen der Fische:*
   a) Im zweiten Topf den Weißwein, den Fischsud und die gehackte Schalotte zum Kochen bringen. Die ganzen Muscheln hineingeben und 6 Minuten zugedeckt kochen lassen, bis sich die Schalen öffnen.
   b) Das Kochwasser der Muscheln (a) verwahren und durchseihen, das Wasser der Austern und Jakobsmuscheln und die entsahnte Milch zugeben. Umrühren, pfeffern.
   c) In neuem Kochwasser die Hummer- und Seeteufelwürfel, die Seezungenfilets und Jakobsmuscheln (Kochzeit 1½ Minuten) zugeben. Die Austern (Kochzeit 15 Sekunden von jeder Seite) und die entschälten Muscheln zugeben. Sofort vom Feuer nehmen.
4. Das Pilzmus, die amerikanische Sauce und das Kochwasser der Fische im Mixer pürieren. Abschmecken.
5. *Anrichten:*
   Die Spinatblätter auf den Boden der Teller legen. Auf dieses Bett alle Fische legen und mit der leichten Sauce begießen und alle Gemüse zugeben.

Le Grand Pot-au-Feu de la Mer

(Der große Meerestopf)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

1 Barsch (Seewolf) von 400 g,
4 kleine Felsen-Rötlinge von je 100 g,
4 Scheiben Seeteufel von je 50 g,
8 Langustinen,
16 mittlere Muscheln,
4 flache Austern (wahlweise),
Salz, Pfeffer.

Zutaten für die verschiedenen Kochwasser der Fische:

30 cl Fischfond (siehe Rezept Seite 70),
30 cl Sud (siehe Rezept Seite 117),
6 cl Rotwein,
6 cl trockener Weißwein,
100 g frische Petersilienzweige,
1 gehackte Schalotte,
1 kleines Kräutersträußchen (siehe Seite 93).

Hauptzutaten für die Gemüsegarnitur:

8 kleine Rübchen,
8 kleine Karotten,
also je 100 g,
man schneidet das Gemüse in große Stäbchen oder in Würfel,
12 Spargelspitzen,
4 kleine Porreestangen,
1/2 Gurke, in lange Stücke zerlegt.

Begleitsaucen:

18 cl Sauce Vierge (siehe Rezept Seite 118),
18 cl Sabajone mit Rotwein (siehe Rezept Seite 132),
18 cl Petersiliensauce (siehe Rezept Seite 128).

Gefäße und Geräte:

1 tiefe ovale, feuerfeste Form 30 × 10 cm,
4 kleine Kasserollen,
1 mittlere Kasserolle,
1 Schaumlöffel,
4 große vorgewärmte Teller,
3 Saucenschüsseln.

Zubereitung:

1. Die Gemüse für die Garnitur in Salzwasser kochen: Karotten, Rübchen, Porree: 10 Minuten; Spargel, Gurken: 5 Minuten. Im Kochwasser warm halten.
2. *Zubereitung und Kochen der Fische:*
   a) Den Barsch und die Rötlinge schuppen, ausnehmen und waschen (die Rötlinge können ihre Leber behalten), die Muscheln schrubben und sorgfältig waschen.
   b) Die gehackte Schalotte auf den Boden der tiefen Form streuen und eine Schicht Petersilienzweige daraufschichten. Den Barsch darauflegen, mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit Petersilie abdecken. Mit 2 Löffeln Fischsud (12 cl) befeuchten. Mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze (220 Grad – Thermostat 7) im Ofen 12 Minuten garen.
   c) In dem zweiten Topf läßt man 6 cl Rotwein, 12 cl Fischsud, ein Kräutersträußchen und 4 Pfefferkörner 5 Minuten einkochen. Darin pochiert man die Seeteufelscheiben 1 Minute, nimmt den Topf vom Feuer und läßt den Fisch in seinem Wasser.
   d) Dann pochiert man die Langustinen 1½ Minuten in 30 cl kochendem Sud. Abtropfen lassen. Dann pochiert man die Rötlinge 4 Minuten lang.
   e) In einem anderen Topf läßt man 6 cl trockenen Weißwein, 6 cl Fischsud und die gehackte Schalotte kochen. Die Muscheln ganz hineingeben. Pfeffern und mit geschlossenem Deckel ca. 6 Minuten kochen lassen, bis sich die Muscheln öffnen. Dann vom Feuer nehmen und die Muscheln von den Schalen befreien.
   f) Die Austern pochiert man in ihrem siedenden Wasser. Im Kochwasser warm halten (wahlweise).
3. Die drei Begleitsaucen zubereiten.
4. *Servieren:*
   – Auf jedem großen Teller richtet man die Fische kranzförmig folgenderweise an:
   1 Rötling,
   1 Stück Seeteufel,
   4 Muscheln,
   1 Barschfilet,
   2 Langustinen,
   1 Auster.

Zwischen jeder Fischsorte läßt man einen kleinen Abstand, den man mit den Gemüsen abwechselnd auffüllt, wobei man mit den Farben spielt.

5. *Verwendung der Saucen:*
   Man bedeckt:
   – den Seeteufel mit Rotwein-Sabajone,
   – den Barsch mit Petersiliensauce,

– Den Rötling mit Sauce Vierge.
Die verbleibenden Saucen in vorgewärmten Saucieren servieren.

Grillade de Bœuf aux Appétits

(Grillfleisch vom Rind)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

4 Tournedos von je 120 g,
1 Teelöffel Olivenöl.

Zutaten für die Garnitur »aux Appétits«:

2 Eßlöffel Petersilie,
1 Schalotte,
1/2 Knoblauchzehe,
Saft einer halben Zitrone,
1 Teelöffel Olivenöl,
1 Teelöffel Paraffinöl,
Salz, Pfeffer,
1 Prise geriebene Muskatnuß.

Gefäße und Geräte:

1 Grill,
1 kleine Schüssel,
2 vorgewärmte Teller.

Zubereitung:

1. Man hackt die Zutaten für die Garnitur »aux Appétits« zusammen (Petersilie, Schalotte, Knoblauch).
   In einer Schüssel vermengen, salzen, pfeffern, eine Prise Muskat zufügen und mit Zitronensaft, Oliven- und Paraffinöl vermischen.
2. Die Tournedos leicht mit Olivenöl bestreichen und nach Wunsch grillen (siehe Technik Seite 36). Salzen, pfeffern. Zum Schluß mit einem absorbierenden Papier abtrocknen.
3. Die Garnitur auf den Tournedos verteilen und das Ganze auf die vorgewärmten Teller legen. Man kann dieses Grillgericht mit gratinierten Caux-Äpfeln (siehe Rezept Seite 291) servieren.

Grillade de Bœuf au Gros Sel

(Grillfleisch vom Rind mit grobem Salz)

1. Die Tournedos können ohne Zugabe von Fett auf grobem Salz gegart werden.
2. Dazu gibt man eine Schicht grobes Salz auf den Boden einer Pfanne, schiebt sie in den sehr heißen Ofen (250 Grad – Thermostat 9–10) und wartet, bis das Salz schmilzt.
3. Man legt das Fleisch auf diese salzige Grundlage und verfährt dann wie bei einem normalen Grillgericht.

Grillade de Bœuf au Poivre Vert

(Grillgericht vom Rind mit grünem Pfeffer)

Die Tournedos werden wie oben beim Grillfleisch zubereitet und auf Teller gelegt, die man zuvor mit grüner Pfeffersoße begossen hat (siehe Rezept Seite 218).

Estouffade de Bœuf aux Petits Légumes

(Gedünstetes Rindfleisch mit feinen Gemüsen)

Mengenangaben für 2 Personen

Hauptzutaten:

300 g Rindfleisch (Schulter, Wange usw.) ohne Fett und Sehnen, in Würfel von 30 g geschnitten,
1 Liter Geflügelfond (siehe Rezept Seite 68) oder Brühwürfel,
1/4 Liter Rotwein.

Garniturzutaten für die Begleitgemüse:

8 kleine Karotten,
4 kleine Gurken,
8 kleine Rübchen,
4 Blüten Blumenkohl,
8 kleine Perlzwiebeln.

Man erhält sie aus normal großen Gemüsen, die man in grobe Stäbchen schneidet.

Aromatische Garniturzutaten:

50 g weiße Porreestangen,
70 g Karotten,
80 g Zwiebeln,
50 g Champignons,

in grobe Scheibchen geschnitten

1 Kräutersträußchen (siehe Seite 93),
6 g Salz,
1 Messerspitze Pfeffer.

Zutaten für die Sauce:

20 g Magerquark 0%,
1 Teelöffel frische Sahne,
1/2 Teelöffel frisch gehackte Petersilie.

Gefäße und Geräte:

1 kleiner Topf aus Gußeisen oder Steingut,
1 nicht ansetzende Pfanne (Tefal).

Zubereitung:

1. Den Rotwein in dem Topf um die Hälfte einkochen lassen, um den Alkohol fast ganz zum Verdunsten zu bringen.
2. Die Fleischwürfel in der nicht ansetzenden Pfanne trokken anschmoren.
3. In den Topf geben und die Geflügelbrühe zusammen mit allen aromatischen Garniturzutaten zufügen.
4. Mit Deckel 1 1/2 Stunden schwach kochen lassen, und zwar auf dem Feuer oder – besser noch! – in der Röhre.

5. Währenddessen (4) kocht man die Begleitgemüse in Salzwasser (1/4 Stunde für die Zwiebeln, 10 Minuten für die Möhren, Rübchen und den Blumenkohl, 2 Minuten für die Gurken).
6. Nach der Garung nimmt man das Fleisch mit einem Schaumlöffel heraus und stellt es warm.
7. Den Kochsud durch ein Spitzsieb gießen. Einen Eßlöffel der aromatischen Gemüsesuppe beiseite stellen; man wird sie zur Herstellung der Sauce später brauchen.
8. Mit dem Mixer die Gemüse pürieren und den gesiebten Kochsud (7), die Sahne und den Magerquark zugeben.
9. Diese Mischung (8) im Topf beiseite stellen. Die Fleischwürfel hineinlegen.
   Abschmecken, wenn nötig.
10. Man serviert den Rindertopf in seinem Kochtopf, nachdem man ihn mit allen gut abgetropften Begleitgemüsen dekoriert und mit frisch gehackter Petersilie überpudert hat.

Pot-au-Feu de Viande en Fondue

(Pot-au-Feu mit Fleisch-Fondue)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

150 g Kalbsnüßchen,
150 g Rinderfilet,
150 g Lammkeule,
} von jedem eine dicke Scheibe

1 Eßlöffel Soja-Sauce,
2 Liter Rinderbouillon,
Salz, Pfeffer.

Zutaten für die Aromatisierung der Rinderbouillon:

16 kleine Karotten,
16 kleine Rübchen,
8 kleine Gurken,
} aus normal großen Gemüsen, die man in Stäbchen schneidet oder in Würfel

4 kleine Porreestangen,
8 kleine Perl-Zwiebeln,
1 kleiner Selleriezweig,
1 ungeschälte Knoblauchzehe,
1 Kräutersträußchen (siehe Seite 93),
1 Nelke.

Begleitsauce:

8 cl Tomatenpüree (siehe Rezept Seite 125),
8 cl Petersiliensauce (siehe Rezept Seite 128),
8 cl Béarnaise-Sauce (siehe Rezept Seite 119).

Gefäße und Geräte:

1 Kasserolle mit Deckel,
2 tiefe Teller,
1 Fondue-Service mit feinen Gabeln,
4 vorgewärmte Teller,
4 kleine Schalen.

Zubereitung:

1. Die Begleitsaucen zubereiten und warm stellen.
2. In einem Topf läßt man zugedeckt 15 Minuten lang den halben Liter Rinderbouillon zusammen mit allen Zutaten für die aromatische Garnitur kochen. Salzen und die Gemüse abtropfen lassen.
3. Inzwischen zerlegt man Kalb-, Rind- und Lammfleisch in Würfel von 2 cm Durchmesser. Mit einem Eßlöffel Soja-Sauce in einem tiefen Teller ziehen lassen.

4. *Servieren:*

Man stellt den zweiten tiefen Teller mit dem Fleisch und den Gemüsen aus der Bouillon auf den Tisch.

Den Liter aromatische Rinderbouillon in den Fondue-Topf auf dem Feuer gießen, in die Mitte des Tisches stellen.

Jeder Gast gart sein Fleisch nach Geschmack, indem er es in der Bouillon pochiert und in die Begleitsaucen tunkt und abschmeckt.

Die verbleibende Rinderbouillon kann gleichzeitig in kleinen Schälchen gereicht werden.

Langue de Bœuf à la Fondue d'Oignons

(Rinderzunge in Zwiebelfondue)

Mengenangaben für 6 Personen

Hauptprodukt:

1 Zunge von der Färse.

Zutaten für Fond und Sauce:

1 kg Zwiebeln,
1/2 Liter Rotwein,
1/2 Liter Geflügelfond (siehe Rezept Seite 68) oder Geflügelbrühe in Würfeln,
3 Tomaten,
1 Kräutersträußchen (siehe Seite 93),
1 ungeschälte Knoblauchzehe,
1 Eßlöffel frischer gehackter Kerbel,
1 Teelöffel frischer, gehackter Estragon,
Salz, Pfeffer.

Gefäße und Geräte:

2 Inox-Töpfe,
1 ovaler Gußeisentopf mit Deckel,
1 Schaumlöffel mit Stiel,
1 Mixer,
1 ovale Servierplatte.

Zubereitung:

1. Die Rinderzunge 15 Minuten lang in ungesalzenes kochendes Wasser tauchen.

Zubereitung der Gemüse:

2. Währenddessen das Kräutersträußchen zubereiten.
   - Die Tomaten schälen und teilen, in der Hand leicht ausdrücken, um die Kerne und das Wasser zu entfernen.
   - Die Zwiebeln schälen und in feine Lamellen schneiden.
3. In einem Topf den Rotwein um die Hälfte einkochen lassen.
4. Die Zunge abhäuten, salzen und pfeffern und auf den Boden des Topfes legen. Mit Zwiebeln, halben Tomaten, Kräutersträußchen, ungeschälter Knoblauchzehe und der Hälfte des gehackten Estragons und Kerbels bedecken.
5. Mit dem eingekochten Rotwein und dem halben Liter Geflügelbrühe begießen. Abschmecken. Zudecken und bei mittlerer Hitze (220 Grad – Thermostat 6) 2 Stunden lang kochen.

6. Am Ende der Kochzeit nimmt man die Zunge heraus und hält sie warm.
   Das Kräutersträußchen herausnehmen und alle Kochzutaten (4, 5) der Zunge in den Mixer geben.
7. Zum Servieren richtet man die geschnittene Zunge so auf einer ovalen Platte an, daß sie ihre Form behält, und verteilt die Saucen-Masse aus dem Mixer (6) darüber. Mit dem verbleibenden Kerbel und Estragon bestreuen.

Côte de Veau »Grillée en Salade«

(Kalbskotelett in Salat gegrillt)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptprodukt:

4 erstklassige Kalbskoteletts von je 110 g, ohne Fett.

Zutaten für die Garnitur:

130 g Karotten, } in kleine Würfel von
130 g Pilze, } 3 mm Durchmesser
100 g Zwiebeln, } geschnitten
1/3 Teelöffel Thymianblüte,
8 g Salz,
1 Messerspitze Pfeffer,
1 Teelöffel Olivenöl,
1 Eßlöffel gekochte Tomate, in Würfeln,
1 Teelöffel gehackte Petersilie,
12 schöne grüne Salatblätter.

Zutaten für die Bindung:

30 g Pilzmus (siehe Rezept Seite 279),
20 cl Kalbsfond (siehe Rezept Seite 65).

Begleitsauce:

20 cl Tomatenpüree (siehe Rezept Seite 125).

Gefäße und Geräte:

1 Grill,
1 Kasserolle mit starkem Boden und Deckel,
1 ovale feuerfeste Form,
1 Sauciere.

Zubereitung:

1. Das Olivenöl im Topf erhitzen.
   Nacheinander läßt man darin die Karotten 4 Minuten, dann die Zwiebeln 4 Minuten, zum Schluß die Pilze 4 Minuten garen, also im ganzen 12 Minuten. Mit Salz, Pfeffer und Thymianblüte abschmecken und zudecken.
2. Das Ganze nochmals 2 Minuten kochen lassen, dann mit 10 cl Kalbsfond begießen, 10 Minuten mit der gewürfelten Tomate und der gehackten Petersilie köcheln lassen.
3. Das Pilzmus zufügen und das Ganze vorsichtig mit einer Gabel vermengen; darauf achten, daß man die Gemüse nicht zerdrückt. Abkühlen lassen.

4. Die Koteletts auf dem Grill anrösten und darauf achten, daß sie »rosa« bleiben. (Es ist das Ziel dieser Operation, dem Fleisch einen Grillgeschmack zu vermitteln.)
5. Die Salatblätter 1 Minute *blanchieren* und auf einem sauberen Tuch jeweils zu dritt ausbreiten.
6. Jedes Kotelett auf jeder Seite mit 2½ Eßlöffeln Garnitur bedecken (1, 2, 3) und vollständig in die Salatblätter einwickeln.
7. In eine feuerfeste Form gibt man die 10 cl Kalbsbrühe und legt die 4 Kalbskoteletts darauf.
8. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen (Thermostat 6). Die Form eine Viertelstunde heiß stellen.
9. Aus dem Ofen nehmen und servieren; man reicht nach Belieben in einer Sauciere eine Sauce aus frischem Tomatenpüree.

Escalope de Veau Grillée au Coulis de Culs d'Artichauts

(Gegrilltes Kalbsschnitzel mit Artischockenboden-Püree)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

4 Kalbsschnitzel von je 100 g (aus dem Nüßchen herausgeschnitten),
1 Eßlöffel Erdnußöl.

Zutaten für die Garnitur:

16 kleine Karotten,
16 kleine Rübchen,
8 kleine Gurken,
} aus normal großen Gemüsen, die man in grobe Stäbchen oder Würfel geschnitten hat

16 kleine Zwiebeln,
1 Eßlöffel gehackte Petersilie.

Begleitsauce:

25 cl Sauce aus Artischockenpüree (siehe Rezept Seite 280).

Gefäße und Geräte:

1 Grill,
1 Kasserolle,
4 flache vorgewärmte Teller.

Zubereitung:

1. Die Gemüse in Salzwasser kochen:
   – Zwiebeln: 15 Minuten,
   – Karotten, Rübchen: 10 Minuten,
   – Gurken: 2 Minuten.
   Warm stellen im Kochwasser.
2. Die Schnitzel leicht mit Erdnußöl bestreichen und 2 Minuten von jeder Seite grillen (Technik siehe Seite 36).
3. Die Teller mit der Sauce aus Artischockenpüree begießen, die gegrillten Schnitzel darauflegen und mit abgetropften Gemüsen (1) garnieren und mit frisch gehackter Petersilie bestreuen.

Blanquette de Veau à la Vapeur

(Gedämpftes Kalbsfrikassee)

Mengenangaben für 2 Personen

Hauptzutaten:

300 g Kalbfleisch ohne Fett und Sehnen, in Würfel von 30 g geschnitten (Schulter),
1 1/4 Liter Geflügelfond (siehe Rezept Seite 68) oder Geflügelbrühe in Würfeln.

Garniturzutaten der Begleitgemüse:

4 kleine Karotten,
4 kleine Gurken,
4 kleine Rübchen,
} aus normal großen Gemüsen, die man in grobe Stäbchen oder in Würfel geschnitten hat

4 kleine Blüten Blumenkohl,
4 kleine Perl-Zwiebeln,
4 kleine Champignonköpfe.

Zutaten für die aromatische Garnitur:

50 g weiße Porreestange
70 g Karotten,
20 g Selleriezweig,
50 g Champignons,
} grob in Scheiben geschnitten

1 kleines Kräutersträußchen (siehe Seite 93),
6 g Salz,
1 Messerspitze Pfeffer.

Zutaten für die Sauce:

1 Teelöffel Périgueux-Sauce (siehe Rezept Seite 86; wahlweise),
1/2 Teelöffel Crème fraîche (wahlweise),
1 Messerspitze gehackter Estragon,
20 g Magerquark 0%.

Gefäße und Geräte:

2 kleine Kasserollen, 1 Deckel,
1 Haarsieb,
1 Mixer,
2 flache vorgewärmte Teller.

Dieses Frikassee kann in Bouillon gekocht (A) oder gedämpft werden (B).

A — ERSTE METHODE

1. 1½ Stunden läßt man das Kalbfleisch und die aromatische Garnitur bei mittlerer Hitze kochen.
2. In einem anderen Topf kocht man in Salzwasser die Begleitgemüse (10 Minuten für die Karotten und Rübchen, 2 Minuten für die Gurken), mit einer Stricknadel anstechen, um die Garzeit so zu bemessen, daß die Gemüse leicht knackig bleiben.
   In ihrem Kochwasser warm stellen und kurz vor Gebrauch abtropfen lassen.
3. Das Fleisch nach dem Kochen herausnehmen (1), die Geflügelbouillon durchseihen und 1 Eßlöffel der aromatischen Gemüsegarnitur verwahren zur späteren Saucenzubereitung.
4. Diesen Eßlöffel Gemüse im Mixer pürieren, Estragon, Magerquark, Sahne und Périgueux-Sauce (wahlweise) zugeben. Mit 15 cl Geflügelbouillon aufgießen und noch eine Minute mixen.
5. Das Fleisch auf die Teller geben, mit Sauce (3, 4) begießen und mit den gut abgetropften Begleitgemüsen dekorieren (2).

B — ZWEITE METHODE

1. Man nimmt einen Kuskustopf oder einen Topf mit einem normalen Siebeinsatz auf Füßen, der über der Geflügelbouillon steht.
2. Dieser Bouillon fügt man die aromatische Garnitur zu und legt die Fleischwürfel zusammen mit den kleinen Garniturgemüsen auf den Siebeinsatz.
3. Den Topf oder Kuskustopf mit seinem Deckel versehen und sanft 2 Stunden kochen lassen.
4. Für die Sauce und zum Anrichten verfährt man genauso, wie es für die erste Methode beschrieben ist (3, 4, 5).

Jarret de Veaux aux Oranges

(Kalbshaxe mit Orangen)

Mengenangaben für 4 bis 5 Personen

Hauptzutaten:

1 Kalbshaxe mit Knochen,
1 Eßlöffel Olivenöl.

Zutaten für die Marinade:

100 g Zwiebeln,
1 Zweig Basilikum,
1 Nelke,
1 kleines Kräutersträußchen (siehe Seite 93),
Saft von 2 Orangen (ungespritzt),
Saft von 1 Zitrone,
Salz, Pfeffer.

Zutaten für die gebundene Sauce:

10 cl Geflügelfond (siehe Rezept Seite 68)
oder Geflügelbrühe in Würfeln.
Gastrische Sauce: 6 cl Weinessig, 3 TL Fruchtzucker,
1 Orange.

Gefäße und Geräte:

1 tiefe Form,
1 ovaler Gußeisentopf mit Deckel,
2 kleine Kasserollen,
1 kleiner Schneebesen,
1 Mixer,
1 ovale Servierplatte.

Zubereitung:

1. Die Zwiebel in feine Scheibchen schneiden und die Marinade mit allen Zutaten in dem tiefen Teller zubereiten. Die Kalbshaxe 12 Stunden darin ziehen lassen; zwei- bis dreimal wenden.
2. Abtropfen lassen, abtrocknen, mit 1 Eßlöffel Olivenöl bestreichen.
3. Den Topf erhitzen, die Kalbshaxe darin anbraten und hellbraun werden lassen.
4. Die Marinade daraufgießen (1), zudecken und bei mittlerer Hitze 1½ Stunden kochen lassen (220 Grad – Thermostat 7).
5. Inzwischen die gastrische Sauce zubereiten.
   – Man bringt die 6 cl Weinessig und die 3 TL Fruchtzuk-

ker zum Kochen, bis die Mischung sirupartig und hellbraun wird.

- Die Orange mit einem Küchenmesser schälen und die Schale in eine feine *Julienne* (von der Größe von Fichtennadeln) schneiden. Abkochen, abkühlen lassen, unter eisgekühltem Wasser spülen und abtropfen lassen.
- Die Orange weiterschälen: Die verbleibende weiße Haut mit einem gut schneidenden Messer entfernen, entlang der inneren Scheidewände einschneiden und so die enthäuteten Stücke herausnehmen.

6. Die Haxe aus dem Topf nehmen. Warm stellen.
7. Die Kochmarinade (4) mit 10 cl Geflügelfond im Mixer pürieren. In einem anderen Topf erneut heiß machen, unter Schlagen gibt man die gastrische Sauce (5), dann die geschnitzelten Orangenschalen und Orangenstücke hinzu.
8. Die Kalbshaxe in feine Scheiben schneiden und auf den Knochen übereinander legen.
   Auf eine ovale Servierplatte legen und mit sehr heißer Sauce begießen.

Rognon de Veau »en Habit Vert«

(Kalbsnieren in grünem Kleid)

Mengenangaben für 2 Personen

Hauptzutaten:

1 Kalbsniere, schön hell,
4 große Spinatblätter,
4 große Kopfsalatblätter,
Salz, Pfeffer.

Aromatische Zutaten zum Schmoren:

1 weiße Porreestange, } in Scheibchen geschnitten
½ Zwiebel, } in Scheibchen geschnitten
1 Karotte, } in Scheibchen geschnitten
1 Kräutersträußchen (siehe Seite 93),
20 cl Kalbsfond (siehe Rezept Seite 65),
1 Teelöffel Olivenöl.

Zutaten für die Saucenbindung:

1 Teelöffel Pilzmus (siehe Rezept Seite 279),
½ Teelöffel Magerquark 0%,
½ Teelöffel Senf.

Gefäße und Geräte:

1 kleiner ovaler Topf mit Deckel,
1 Mixer,
2 flache vorgewärmte Teller.

Zubereitung:

1. Die Kopfsalat- und Spinatblätter 1 Minute *blanchieren* und abtropfen lassen.
2. Die Kalbsniere vollständig von Fett befreien. Mit Salz und Pfeffer würzen, in Kopfsalat- und Spinatblätter einwikkeln.
3. Den Topf und das Olivenöl erhitzen, die aromatische Garnitur darin andünsten (Möhre, Zwiebel, weiße Porreestange, Kräutersträußchen). Die Niere darauflegen und mit dem Kalbsfond begießen.
   - Bei geschlossenem Topf 30 Minuten schmoren (siehe Technik Seite 45, des öfteren begießen, die Niere muß »rosa« bleiben.

Zubereitung der Sauce:

   - Die Niere aus dem Topf nehmen. Den Kochsaft durch das Sieb geben.
   - Das Pilzmus mit dem Kochsaft (3), dem Magerquark und dem Senf im Mixer pürieren.

– Abschmecken und nochmals erhitzen, nicht kochen lassen.
– Die Spinat- und Salatblätter, die die Niere einwickelten, entfernen, auf den Boden der Teller legen, die Niere darauflegen (innen sauber entfettet), nachdem man sie in feine Scheibchen geschnitten hat (4).
Die Sauce rundherum gießen.

Foie de Veau à la Vapeur aux Blancs de Poireaux en aigre-doux

(Gedämpfte Kalbsleber mit weißem Porree, süß-sauer)

Mengenangaben für 6 Personen

Hauptzutaten:

900 g Kalbsleber in einem Stück,
½ Liter Geflügelfond (siehe Rezept Seite 68)
oder Geflügelbouillon in Würfeln.

Zutaten für das Haschee:

1 Teelöffel Olivenöl,
40 g getrocknete Morcheln,
40 g getrocknete Maipilze (Maischwamm),
120 g Champignons,
100 g gekochtes Fleisch vom Schweinefuß ohne Knochen,
2 gehackte Schalotten,
1 Messerspitze Thymianblüte,
Salz, Pfeffer,
1 Eßlöffel Portwein,
3 Eßlöffel Kalbsfond (siehe Rezept Seite 65).

Zutaten für die Gemüse und die Begleitsauce:

24 kleine zarte Porreestangen,
12 cl Sherry- oder Weinessig,
1 Eßlöffel Olivenöl,
20 cl Bouillon, die man dem Geflügelfond abzweigt,
3 TL Fruchtzucker.

Gefäße und Geräte:

1 Kasserolle,
1 Kuskustopf oder einen Dampftopf,
1 Gußeisentopf mit Deckel,
1 großes Blatt Aluminiumfolie,
1 vorgewärmte ovale Servierplatte.

1. *Zubereitung der Gemüse:*
   - Die Porreestangen schälen und waschen, 8 cm lange Stücke abschneiden, um nur das Weiße weiterzuverwenden.
   - Morcheln und Maipilze eine Viertelstunde in kaltem Wasser einweichen. Mehrmals das Wasser erneuern und die Pilze gut zwischen den Händen reiben, um jede Spur von Erde oder Sand zu entfernen. Abtropfen lassen.

– Die Champignons schälen, waschen, abtropfen lassen und vierteln.

2. *Kochen des Haschees:*
   – In dem Topf das Olivenöl erhitzen, die 2 gehackten Schalotten, Pilze und gehacktes Schweinefleisch zugeben; mit Thymianblüte würzen und 4 Minuten kochen lassen.
   – Portwein und Kalbsbrühe zufügen, salzen, pfeffern.
   – Zugedeckt bei schwacher Flamme 10 Minuten kochen lassen.
   – Am Ende der Kochzeit alle Zutaten mit dem Messer hacken und auf einer Platte erkalten lassen.
3. *Kochen der Leber:*
   Die Kalbsleber salzen, pfeffern und auf ein Blatt Aluminiumfolie legen.
   – Vollständig mit Pilzmus (2) bedecken und einschließen, indem man die Folie leicht andrückt, so daß sie die längliche Form eines Bratens erhält.
   – Die Gemüsebrühe auf den Boden des Dampftopfes oder Kuskustopfes gießen. Die Leber auf den Siebeinsatz oder den Kuskustopf-Aufsatz legen. Mit Deckel 25 Minuten kochen lassen. Sobald die Leber gar ist, muß sie 15 Minuten ruhen.
4. *Kochen der Begleitgemüse:*
   – Inzwischen das Olivenöl im Topf erhitzen und die weißen Porreestangen darin andünsten. Salzen, pfeffern und 20 Minuten lang mit Deckel kochen lassen.
   – Mit 12 cl Sherry- oder Weinessig begießen und den Fruchtzucker zugeben.
   Unter leichtem Wallen 5 Minuten kochen lassen, bis die Flüssigkeit um die Hälfte eingekocht ist.
5. *Servieren:*
   Man entfernt das Haschee, schneidet und legt die Kalbsleber wieder zusammen und richtet sie auf einer vorgewärmten ovalen Platte an.
   – Auf die Leber legt man kreuzweise die weißen Porreestangen. Das Ganze warm stellen.
   – Das Haschee in die Essig-Reduktion (4) gießen, mit 20 cl Geflügelbrühe (3) aufgießen, 1 Minute kochen lassen, abschmecken und um die Leber herumgießen.

Gâteau de Ris de Veau aux Morilles

(Kalbsbrieskuchen mit Morcheln)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten für die Füllung:

220 g rohes weißes Hühnerfleisch (Flügel),
30 g entsehntes und enthäutetes rohes Kalbsbries,
½ Eiweiß,
1 Teelöffel Sahne (wahlweise),
1 Teelöffel eingedickte Fleischbrühe (siehe Rezept Seite 66),
6 g Salz,
1 Messerspitze Pfeffer und Muskatnuß,
33 g entsahntes Milchpulver,
33 cl Wasser.

Zutaten für die Garnitur:

180 g entsehntes und enthäutetes rohes Kalbsbries,
25 g getrocknete Morcheln,
100 g Champignons,
1 Teelöffel Fleischbrühe (siehe Rezept Seite 66),
1 Teelöffel Trüffelsaft.

Zutaten für die Begleitsauce:

20 cl Schmorsaft vom Kalbsbries,
80 g Champignons,
10 g getrocknete Morcheln,
5 g entsahntes Milchpulver,
5 cl Wasser,
4 Scheiben Trüffel.

Gefäße und Geräte:

1 nicht ansetzende Pfanne (Tefal),
1 Kasserolle,
1 kleiner Pinsel,
4 Formen aus Porzellan oder Steingut, Durchmesser 9 cm, Höhe 4 cm,
1 Mixer,
1 Servierplatte oder 4 vorgewärmte Teller.

1. *Zubereitung der Füllung:*
   Man püriert das weiße Hühnerfleisch, Kalbsbries für die Füllung, Salz, Pfeffer, Muskat 1 Minute im Mixer.
   – ½ Eiweiß zugeben. Noch eine Minute mixen.
   – Die Sahne (wahlweise), die eingedickte Fleischbrühe und das in Wasser aufgelöste Milchpulver unterziehen.
   – Nochmals mixen.
   – In ein Gefäß gießen und kalt stellen. (Diese Füllung ist fast flüssig.)
2. *Zubereitung der inneren Garnitur der Kuchen:*
   Die 180 g Kalbsbries für die Garnitur schmoren (siehe Technik Seite 48).
   – Die Morcheln in lauwarmem Wasser einweichen.
   – In Würfel von 1 cm Durchmesser schneiden, dasselbe gilt für die Champignons und 180 g geschmortes Kalbsbries.
   – In der Pfanne läßt man Champignons, Morcheln und Kalbsbries ohne Fett anschwitzen (um das Wasser austreten zu lassen).
     Zum Schluß abschmecken und Trüffelsaft und eingedickte Fleischbrühe zugeben.
   – Das Ganze gut vermischen und kalt stellen.
3. *Begleitsauce:*
   In dem Topf kocht man die Champignons, die grob gehackten Morcheln in entsahnter Milch und die 20 cl Schmorsaft des Kalbsbrieses für die Garnitur. Das Ganze im Mixer pürieren.
4. *Zubereitung der Kuchen:*
   Die Formen innen schnell mit kaltem Wasser auspinseln, damit die Füllung beim Herausnehmen nicht anklebt.
   – Bis zu halber Höhe mit Farce (2) füllen.
   – 1 Eßlöffel Garnitur zufügen (3).
   – Weiter bis zum Rand mit Füllung aufgießen.
   – Im Wasserbad bei mittlerer Hitze im Ofen backen (200 Grad – Thermostat 6), 20 Minuten lang.
5. *Anrichten:*
   Die kleinen Formen auf eine Servierplatte stürzen oder auf einzelne Teller.
   – Mit Trüffelscheiben verzieren und das Ganze mit der Sauce begießen.
   – Warm servieren.

Ragoût fin d'Eugénie

(Feines Ragout »Eugénie«)

Mengenangaben für 2 Personen

Hauptzutaten:	170 g Kalbsbries, 15 g getrocknete Morcheln, 100 g geschälte Champignons, 10 g Schalotte, 70 g Kalbsniere, Salz, Pfeffer, 12 cl Geflügelfond (siehe Rezept Seite 68) oder Geflügelbrühe in Würfeln.
Zutaten für die Gemüsegarnitur:	4 kleine Karotten, 4 kleine Gurken, 4 kleine Rübchen, 4 Blüten Blumenkohl, 4 kleine Perl-Zwiebeln. aus normal großen Gemüsen in grobe Stäbchen oder Würfel schneiden
Aromatische Garniturzutaten:	1/2 Möhre, grob geschnitten, 1/4 Zwiebel, grob geschnitten, 1 kleines Kräutersträußchen (siehe Rezept Seite 93), 1 gewaschene und geviertelte Tomate.
Zutaten für die Sauce:	8 cl Brühe vom Kalbsbries, 1 Eßlöffel Périgueux-Sauce (siehe Rezept Seite 86), 1 cl Trüffelsaft.
Zutaten für die Saucenbindung:	30 g Pilzmus (siehe Rezept Seite 279), 20 g Magerquark 0%, 1/2 Teelöffel Crème fraîche (wahlweise).
Gefäße und Geräte:	1 Kasserolle, 1 Schmortopf, 1 nicht ansetzende Pfanne (Tefal). 1 Spitzsieb

Zubereiten und Kochen des Kalbsbrieses:

1. Das Kalbsbries 2 Stunden unter fließendem Wasser spülen, um die letzten Spuren von Blutgerinseln zu entfernen.
2. *Blanchieren*, d. h., man gibt das Bries in einen Topf mit kaltem Wasser; zum Kochen bringen und 2 Minuten bei voller Hitze kochen lassen.
   - Das Kalbsbries abkühlen, auf einem Sieb abtropfen lassen, von Sehnen und Häuten befreien.
   - In ein Tuch einschlagen, ein Brettchen mit einem Gewicht darauflegen; dieser Preßvorgang dient dazu, das verbleibende Wasser aus dem Kalbsbries zu entfernen, ihm eine regelmäßige Form zu geben, um es leichter schneiden zu können.
   - Dann anschmoren.

2a) Man braucht das Kalbsbries auch nicht zu blanchieren, sondern kann es direkt schmoren; dann ziehen die Schmorsäfte des Kalbsbrieses direkt in die Sauce ein, die so schmackhafter, jedoch weniger klar wird.

3. *Schmoren:*
   Das Kalbsbries salzen und pfeffern, auf den Boden eines genügend großen Topfes legen, in dem man zuvor 1 Teelöffel Olivenöl erhitzt hat. Die Gemüse der aromatischen Garnitur zugeben. Wenn man gar kein Fett verwenden will, sollte man eine nicht ansetzende Pfanne benutzen. Die aromatische Garnitur und das Kalbsbries von allen Seiten 5 Minuten schwach anschmoren.
   2 Eßlöffel Weißwein zugeben und um drei Viertel einkochen, um den Alkohol verdunsten zu lassen. Die 12 cl Gemüsebouillon (8 große Eßlöffel) zugeben und zugedeckt und leicht wallend 10 Minuten (im Ofen oder auf dem Gas) kochen lassen.
4. Die Elemente der Gemüsegarnitur in Salzwasser kochen. Im Kochwasser warm halten und kurz vor Gebrauch abtropfen lassen.
5. Man schwitzt in einer nicht ansetzenden Pfanne die abgeschmeckten Champignons an, die man in grobe Würfel von 1 cm Durchmesser geschnitten hat, die geviertelten, zuvor gewaschenen und eine 1/4 Stunde in lauwarmem Wasser eingeweichten Morcheln und die gehackte Schalotte zugeben. 5 Minuten kochen lassen.
6. Das gekochte Kalbsbries herausnehmen. Wie die Champignons zerlegen.
   Die Sauce durchs Spitzsieb geben.
7. Alle Zutaten (Champignons, Morcheln, Bries) in den Kochtopf vom Bries geben. Trüffelsaft, Périgueux-Sauce (wahlweise) und 8 cl Kochbrühe vom Kalbsbries zugeben (3). Warm halten.

8. Unter leichtem Rühren mit einer Gabel zieht man vorsichtig das Pilzmus, den Magerquark und den Teelöffel Sahne (wahlweise) unter.
9. Man zerlegt die Kalbsniere wie die Champignons, schmeckt sie ab und schmort sie in der nicht ansetzenden Pfanne schnell an, damit sie rosa bleibt. Die Brieswürfel, Nierenwürfel und abgetropften Gemüse der Garnitur vermengen. Gut warm im Kochtopf servieren.

Gigot d'Agneau Cuit dans le Foin

(Lammkeule, in Heu gegart)

Mengenangaben für 6 Personen

Hauptzutaten:

1 kleine Milchlammkeule von 1200 kg mit Knochen
10 cl Wasser,
Salz, Pfeffer,
2 Hände voll Heu,
1 Thymianzweig,
1/2 Lorbeerblatt,
1 Zweig Feldthymian (Quendel).

Zutaten für Begleitsauce:

8 cl Lammsaft (siehe Technik Seite 44),
1 Teelöffel Estragon,
2 Blätter Minze.

Gefäße und Geräte:

1 ovaler Gußeisentopf mit Deckel,
1 vorgewärmte Servierplatte,
1 Sauciere,
1 oder 2 Gemüseschüsseln.

Zubereitung:

1. In dem Gußeisentopf bereitet man ein Bett aus Heu. Mit Thymian, Lorbeerblatt und Quendel (wahlweise) parfümieren. Die Keule darauflegen, salzen, pfeffern. Mit einer weiteren Handvoll Heu bedecken, mit 10 cl Wasser begießen, zudecken und auf dem Feuer oder in der Röhre bei mittlerer Hitze (220 Grad – Thermostat 7) 40 Minuten kochen lassen.
2. Inzwischen läßt man in einem vorher zubereiteten, entfetteten und erhitzten Lammsaft Estragon und gehackte Minzblätter ziehen.
3. Man serviert den Gästen die Keule im Topf und von Heu umgeben.
4. In feine Scheiben schneiden, salzen, pfeffern, auf einer Servierplatte anrichten, die Sauce in einer Sauciere reichen, dazu ein oder zwei Gemüsepürees nach Wahl. Die oben genannte Begleitsauce kann durch eine frische Tomatenpüree-Sauce ersetzt werden (siehe Rezept Seite 128).

Volaille »Truffée« au Persil

(»Getrüffeltes« Geflügel mit Petersilie:
Hühnchen, Perlhuhn, Fasan)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptprodukt:

1 kg Geflügel.

Zutaten für die Garnitur:

5 Eßlöffel gehackte Petersilie,
1 Eßlöffel gehackter Schnittlauch,
1 Teelöffel gehackter Estragon,
2 gehackte Schalotten,
50 g gehackte Champignons,
1 Eßlöffel Magerquark 0%,
Salz, Pfeffer.

Zutaten zum Bratensaft:

18 cl Geflügelfond (siehe Rezept Seite 68)
oder Geflügelbrühe in Würfeln,
1 Eßlöffel gehackte Petersilie,
1 ungeschälte Knoblauchzehe.

Gefäße und Geräte:

1 Bratenplatte,
1 Spitzsieb,
1 Schüssel.

Zubereitung:

1. Alle Garniturzutaten mit der Gabel in einer Schüssel gut vermengen: Petersilie, Schnittlauch, Estragon, Champignons, Schalotten, Magerquark, Salz und Pfeffer, bis man eine homogene Masse erhält.
2. Mit der Hand die Geflügelhaut überall anheben (indem man mit den Fingern zwischen Haut und Fleisch fährt) und die Garnitur einfüllen; gleichmäßig auf Filets und Schenkel verteilen.
3. Das Geflügel innen salzen und pfeffern; 40 Minuten im heißen Ofen braten (240 Grad – Thermostat 8), nachdem man es zuvor mit 1 Teelöffel Erdnußöl bestrichen hat.
4. Das Geflügel herausnehmen und warm stellen.
   In die noch heiße Bratenplatte gibt man sofort die zerdrückte ungeschälte Knoblauchzehe und die gehackte Petersilie. Mit 18 cl Geflügelbrühe begießen, kochen lassen und den Boden der Platte dabei gut mit einer Gabel abschaben, um die während des Kochens angesetzten Brat-

säfte zu lösen. Diesen Saft um ein Drittel seines Volumens einkochen lassen und abschmecken.

5. Das Geflügel in vier Teile zerlegen und jedes Stück mit dem durchs Sieb gestrichenen Saft begießen.
   Auf der Bratenplatte anrichten und servieren.

Ailerons de Volailles aux Navets Confits

(Geflügelflügel mit eingemachten Rübchen)

Mengenangaben für 2 Personen

Hauptzutaten:

16 Geflügelflügel,
8 cl Weißwein,
20 cl Geflügelfond (siehe Rezept Seite 68)
oder Geflügelbrühe in Würfeln,
1 Prise gehackter Estragon.

Zutaten für die Sauce:

5 cl Wermut,
1 Teelöffel eingedickte Fleischbrühe
(siehe Rezept Seite 66),
1 Teelöffel Pilzmus (siehe Rezept Seite 283),
1 Teelöffel Crème fraîche,
40 g Champignons in kleine Würfel von ½ cm Durchmesser geschnitten.

Zutaten für die Gemüsegarnitur:

150 g Rübchen,
8 cl Wasser,
8 TL Fruchtzucker,
8 Eßlöffel gewürfelte rohe Tomate (siehe Rezept Seite 286),
8 Teelöffel gehackter Kerbel.

Gefäße und Geräte:

2 Kasserollen mit 1 Deckel,
1 nicht ansetzende Pfanne,
1 Mixer,
2 vorgewärmte flache Teller.

Zubereitung:

1. Die Flügel *blanchieren*, das heißt 2 bis 3 Minuten in kochendes Wasser tauchen, nachdem man mit einem scharfen Messer die beiden Enden glatt abgetrennt hat, um später alles Fleisch leichter vom Knochen lösen zu können.
2. Aus jedem Flügel die 2 kleinen Knochen entfernen, indem man mit dem Daumen auf die Flügel drückt.
3. Die Flügel mit Weißwein, Estragon, Salz und Pfeffer im Topf erhitzen. Um drei Viertel des Volumens einkochen lassen und 20 cl der Geflügelbrühe zugießen. Zudecken und 5 Minuten kochen lassen.

4. Die Rübchen in grobe Julienne oder in Würfel schneiden.
5. In Salzwasser blanchieren, abtropfen lassen und mit 10 cl Wasser und 5 TL Fruchtzucker in den Topf geben. Das Wasser ca. 10 Minuten bei schwacher Hitze verdunsten lassen: Die Rübchen sind eingemacht. Warm stellen.
6. *Zubereitung der Sauce:* Den Wermut um drei Viertel seines Volumens einkochen lassen. Mit dem Pilzmus, der Sahne und der eingedickten Fleischbrühe in den Mixer geben. 1 Minute mixen und mit der Kochbrühe der Flügel aufgießen. Nicht mehr mixen. Die 40 g in der nicht ansetzenden Pfanne ohne Fett angeschmorten Champignons zugeben.
7. Die Flügel auf den Teller geben, mit der Sauce begießen, die eingemachten Rübchen, die gewürfelte Tomate und den frisch gehackten Kerbel darüberstreuen.

P.S. Es handelt sich hier um die äußeren Flügelspitzen von Geflügel.

Poulet au Tilleul en Vessie

(Hühnchen mit Lindenblüten in der Blase)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

1 Hühnchen von 1 kg,
1 Schweinsblase oder deren moderne Version:
1 Plastikbeutel,
1 Liter Geflügelbouillon (siehe Rezept Seite 68)
oder Geflügelbouillon in Würfeln,
50 g Lindenblüten,
400 g Zwiebeln, in Scheibchen geschnitten,
1 Eßlöffel Wermut,
Salz, Pfeffer.

Zutaten für die Sauce:

1 Teelöffel eingedickte Fleischbrühe »Glace de Viande« (wahlweise) (siehe Seite 66),
1 Teelöffel Sahne,
1/2 Apfel,
1/2 Pampelmuse,
20 g Pfefferschoten.
} in kleine Würfel von 1/2 cm Seitenlänge geschnitten

Gefäße und Geräte:

1 Kasserolle,
1 Gußeisentopf mit Deckel,
1 Mixer,
1 heiße Servierplatte.

Zubereitung:

1. 10 g Lindenblüten in das Hühnchen legen und zunähen. In die nach außen gekehrte Schweinsblase (siehe Seite 53) oder den Plastikbeutel (verwendet man einen Plastikbeutel, diesen nicht anstechen) gleiten lassen. Vor dem Verschließen der Blase oder des Beutels gibt man nochmals 10 g Lindenblüten zu, Zwiebeln, 1 Eßlöffel Wermut, Salz und Pfeffer. Ziehen lassen.
2. In einem Topf 1 Liter Geflügelbouillon um drei Viertel ihres Volumens eindicken.
3. In die Blase oder den Plastikbeutel gießt man 25 cl der verbleibenden Bouillon und schließt mit einem Faden hermetisch ab. Mit der Spitze eines Messers mehrmals die Schweinsblase einstechen, um Sicherheitsventile zu schaffen (Plastikbeutel nicht einstechen!).

4. In den bis zur Hälfte mit heißem Wasser gefüllten Topf geben, zudecken und bei mittlerer Hitze 1¼ Stunden kochen lassen.
5. Das Hühnchen aus Blase oder Beutel nehmen, die Lindenblüten entfernen. Im Mixer Zwiebeln, Bouillon, Sahne und Fleischbrühe (wahlweise) schlagen.
   Die so erhaltene Sauce in den Topf gießen, um sie heiß zu halten, und die kleinen Würfel Apfel, Pampelmuse und Paprika zufügen.
6. Da sich die Sauce sehr schnell zubereiten läßt, kann man den Gästen zuerst das Hühnchen in der Blase zeigen. Dann richtet man sofort die Sauce an, befreit das Hühnchen von seiner Haut, teilt es in vier Stücke und dekoriert es mit den Lindenblütenblättern. Man gießt die Sauce auf die sehr heiße Platte und legt das Hühnchen darauf.

Poulet aux Ecrevisses

(Hähnchen mit Krebsen)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

1 Hähnchen von 1 kg,
12 kleine lebende Krebse,
2 Liter Geflügelbrühe (siehe Rezept Seite 68)
oder Geflügelbrühe in Würfeln,
1 Teelöffel frische gehackte Petersilie,
1 Teelöffel frischer gehackter Estragon,
80 g Zwiebeln, geschält und in feine
80 g Karotten, Scheibchen geschnitten
1 Kräutersträußchen (siehe Seite 93).

Begleitsauce:

25 cl heiße Hummersauce (siehe Rezept Seite 133).

Gefäße und Geräte:

1 Topf,
1 Schaumlöffel,
1 heiße Servierplatte.

Zubereitung:

1. Die 2 Liter Geflügelbrühe mit dem Kräutersträußchen, den Zwiebeln und Karotten im Topf erhitzen.
   Das Hähnchen salzen, pfeffern und hineingeben. 25 Minuten schwach kochen.
2. Gleichzeitig und in derselben Bouillon pochiert man 2 Minuten lang die zuvor in kaltem Wasser gewaschenen Krebse. Abtropfen lassen und warm stellen.
3. Während das Hähnchen zu Ende kocht, bereitet man die Begleitsauce zu (siehe Rezept Seite 133).
4. Mit einem Schaumlöffel das Hähnchen aus der Kochbouillon heben. Die Flügel und Beine abtrennen. Die Haut abziehen.
5. Die Stücke auf die Servierplatte legen, mit der Begleitsauce begießen und die Krebse mit den Scheren nach oben herumlegen.
   Das Ganze mit frisch gehackter Petersilie und Estragon bestreuen.

Poulet en Soupière aux Ecrevisses

(Hähnchentopf mit Krebsen)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

1 Hähnchen von 1 kg,
8 kleine lebende Krebse,
2 Liter Geflügelbrühe (siehe Rezept Seite 68)
oder Geflügelbrühe in Würfeln.

Garniturzutaten:

280 g Zuckererbsen.

Zutaten für die Begleitsauce:

24 cl heiße Hummersauce (siehe Rezept Seite 133),
12 cl Geflügelbrühe (siehe Rezept Seite 68)
oder Geflügelbrühe in Würfeln.

Gefäße und Geräte:

2 Kasserollen,
1 Schaumlöffel mit Stiel,
4 Suppenschalen aus weißem Porzellan,
4 Deckel aus Aluminiumfolie, Durchmesser 15 cm.

Zubereitung:

1. Das Hähnchen 15 Minuten bei schwacher Hitze in der Geflügelbrühe pochieren.
   Zerlegen und die Beine und Flügel abnehmen.
2. In derselben Brühe kocht man 10 Minuten die Zuckererbsen »al dente« – das heißt, sie sollen noch etwas knakkig bleiben. Die Garung unterbrechen, indem man sie in eiskaltes Wasser taucht. Abtropfen lassen.
3. In dem anderen Topf bringt man Salzwasser zum Kochen und pochiert 30 Sekunden lang die ganzen, vorher unter kaltem Wasser gewaschenen Krebse darin.
4. Die heiße Hummersauce zubereiten (siehe Rezept Seite 137).
5. Die Zuckererbsen auf dem Boden jeder Suppenschale verteilen. Ein Stück Huhn und 2 Krebse darauflegen. 6 cl Hummersauce und 3 cl Geflügelbrühe aufgießen.
6. Die Suppenschale mit dem Aluminiumdeckel abschließen und zubinden wie einen Marmeladentopf. Im heißen Ofen (240 Grad – Thermostat 8) 15 Minuten garen. Überlassen Sie es Ihren Gästen, den Deckel selbst zu lüften und alle Düfte dieser Suppe selbst zu entdecken.

Gigot de Poulette Cuit à la Vapeur de Marjolaine

(Hühnchenkeule, in Majoran gedämpft)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

4 kleine Hühnchenkeulen von je 220 g,
3 frische Majoranzweige,
3/4 Liter Geflügelbrühe (Rezept siehe Seite 68)
oder Geflügelbrühe in Würfeln.

Zutaten für die Füllung:

220 g rohes, ganzes und entsehntes Kalbsbries,
40 g weißes Hühnerfleisch,
45 g gehackte Zwiebeln,
30 g Champignonhälften,
50 g getrocknete Morcheln, in zwei Hälften geschnitten,
7 cl Geflügelbrühe,
3 cl Portwein,
3 cl Olivenöl,
5 g Salz,
1 Messerspitze Pfeffer.

Zutaten für die Sauce:

40 g Pilzmus,
15 g Kochbrühe von den Hühnchenschenkeln,
1 Teelöffel Kressepüree (siehe Rezept Seite 282),
10 g Magerquark 0%,
10 g Crème fraîche (wahlweise).

Zutaten für die Gemüsegarnitur:

80 g Karotten,
20 g Knollensellerie, in grobe Stäbchen
80 g Spargel, oder Würfel geschnitten
60 g grüne Bohnen,
30 g getrocknete Morcheln,
12 kleine Zwiebeln.

Gefäße und Geräte:

2 Töpfe, davon einer mit einem Siebeinsatz zum Dämpfen,
2 Deckel,
1 ovale Form oder 4 vorgewärmte Teller.

Zubereitung der Füllung:

1. Die getrockneten Morcheln mehrmals unter fließendem Wasser waschen und in lauwarmem Wasser einweichen.
2. Das Olivenöl im Topf erhitzen. Zwiebeln, Champignons und Morcheln zugeben.
3. 1 Minute dünsten lassen (bis die Gemüse ihr Wasser abgeben), das ganze und entsehnte Kalbsbries, das weiße Hühnerfleisch, Salz und Pfeffer zugeben.
4. Das Ganze 2 Minuten ziehen lassen, den Portwein zugießen und um drei Viertel des Volumens einkochen lassen, bevor man die 7 cl Geflügelbrühe zugießt. Zudecken und 30 Minuten sanft ziehen lassen.

Zubereitung der Schenkel und der Bouillon:

5. Man entfernt die Knochen der Schenkel.
6. Die Brühe zubereiten, indem man den Majoran mit dem drei Viertel Liter heißer Geflügelbrühe aufgießt.

Vollenden der Füllung:

7. Den Kochsud der Zutaten für die Füllung (4) abkühlen lassen, dann alle Zutaten in kleine Würfel von 5 mm Durchmesser schneiden.
   Das Ganze gut vermischen und 1 cl Kochflüssigkeit zugeben.
8. Die Schenkel ohne Knochen (5) innen leicht salzen und pfeffern, mit Füllung stopfen und gut zudrücken und verschließen.
9. Den Schenkel verschließen, indem man die Haut darüberzieht und mit Holzpflöckchen oder einem Bindfaden festhält.

Kochen der Schenkel:

10. Die gefüllten Schenkel mit einer Gabel anstechen (um zu verhindern, daß sie während des Kochens aufplatzen).
11. In den Topf auf den Siebeinsatz dicht über der Majoranbouillon legen (6). Mit einigen Majoranblättern bestreuen. Den Deckel schließen und 30 Minuten auf schwacher Flamme dämpfen.
12. Währenddessen kocht man in Salzwasser die Zutaten für die Gemüsegarnitur. Warm halten.

Zubereitung der Sauce:

13. Im Mixer mischt man das Pilz- und Kressepüree, den Magerquark, die Crème fraîche (wahlweise) und 15 cl Kochbrühe aus dem Dampf-Topf (11). Abschmecken und warm stellen.

Anrichten:

14. Auf den Boden der Form oder der Teller die Sauce gießen; sie soll schön zartgrün sein. Die Hühnerschenkel

mit Majoranblättern dekorieren und darauflegen; die vielfarbigen Gemüsestäbchen herumlegen.

Pintadeau Grillé au Citron Vert

(Gegrilltes Perlhuhn mit grüner Zitrone)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptprodukt:

1 Perlhuhn von 900 g.

Zutaten für die Marinade:

100 g Zwiebeln, in feine Scheibchen geschnitten,
10 cl Geflügelbrühe (siehe Rezept Seite 68)
oder Geflügelbrühe in Würfeln,
4 cl Saft einer grünen Zitrone,
2 cl Orangensaft.

Zutaten für die Sauce:

1 Teelöffel Fleischbrühe (siehe Rezept Seite 66),
1 Teelöffel Crème fraîche,
Karamel-Sauce: 6 cl Essig, 3 TL Fruchtzucker.

Zutaten zur Dekoration:

1 grüne geschälte Zitrone, in Viertel zerlegt (ungespritzt), die Schalen von 1/2 grünen Zitrone und 1/4 Orange (beide ungespritzt!), in feine Julienne geschnitten.

Gefäße und Geräte:

1 großes Messer,
1 Klopfmesser,
1 tiefe Form zum Marinieren,
2 Kasserollen,
1 Grill,
1 Mixer,
4 vorgewärmte flache Teller.

Zubereitung:

1. Das Perlhuhn so vorbereiten, als wolle man es halb aufgeschnitten auf dem Rost braten:
   Am Rücken öffnen, indem man die Klinge eines starken Messers an der Wirbelsäule entlanggleiten läßt. Diese Wirbelsäule wird vollständig entfernt und das Geflügel mit einem Schlagmesser flachgedrückt. Die Bein- und Flügelenden werden in das Fleisch gesteckt, das man zu diesem Zweck auf jeder Seite zweimal in die Flanken einsticht (sie können auch Ihren Geflügelhändler bitten, diesen Arbeitsgang durchzuführen).
2. 12 Stunden im Kühlschrank in den Zutaten der Marinade ziehen lassen.

3. Abtropfen und die Marinade alleine auf schwachem Feuer 20 Minuten kochen lassen.
4. Währenddessen bereitet man die Karamel-Sauce zu: Zusammen Essig und Fruchtzucker kochen lassen, bis die Mischung sirupartig und hellbraun wird.
5. Im Mixer die gekochte Marinade (3), die eingedickte Fleischbrühe, die Sahne, die Karamel-Sauce pürieren – abschmecken – warm stellen.
6. Das Perlhuhn ungefähr 20 Minuten, das heißt ca. 10 Minuten von jeder Seite, grillen. Nicht vergessen, die Haut anzustechen, damit das Fett abfließen kann.
7. Die Sauce auf dem Boden der vorgewärmten Teller verteilen, die Perlhuhnviertel darauflegen und mit grünen Zitronenscheiben und Schalen von Orange und Zitrone, die man vorher 15 Minuten abgekocht hat, dekorieren.

Aiguillettes de Caneton aux Figues Fraîches

(Entenschnitzelchen mit frischen Feigen)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

2 kleine Enten zu 1,5 kg,
12 frische Feigen.

Zutaten für die Begleitsauce:

8 cl eingedickter Kalbsfond (siehe Rezept Seite 65),
8 cl Milch, die beim Kochen von Pilzmus übrig bleibt,
2 Teelöffel Crème fraîche
oder 2 Teelöffel Magerquark,
1 Eßlöffel Pilzmus (siehe Rezept Seite 279),
15 cl Kochbrühe der Feigen,
15 cl Rotwein + 2 cl Fruchtzucker,
Salz, Pfeffer.

Gefäße und Geräte:

1 ovale Bratplatte,
1 Kasserolle,
1 Schneebesen,
1 vorgewärmte Servierplatte.

Zubereitung:

1. Man entfernt die Schenkel der Enten und hebt sie für ein anderes Rezept auf, sticht die Haut mit einer Gabel ein, damit während des Garens überflüssiges Fett abfließen kann. Beide Enten braten. Kochzeit bei sehr heißem Ofen (250 Grad – Thermostat 9 bis 10) 15 bis 20 Minuten. Die Enten müssen »rosa« bleiben.
2. In einem ausreichend großen Topf läßt man zugedeckt die frischen Feigen, die man mit 15 cl Rotwein und dem Fruchtzucker begießt, 2 Minuten pochieren. Auf drei Viertel des Volumens einkochen lassen.
3. Mit einem Schneebesen vermischt man alle Zutaten der Begleitsauce; warm stellen (Wasserbad).
4. Die Enten abhäuten. Die 4 Filets abheben und der Länge nach in sehr feine Streifen schnitzeln.
   Auf eine vorgewärmte Platte legen und mit der Sauce begießen und mit den Feigen dekorieren, die man mit einem kleinen Küchenmesser geöffnet und wie Blüten auseinandergebogen hat.

Aiguillettes de Caneton au Poivre Vert

(Entenschnitzelchen mit grünem Pfeffer)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

2 Jungenten von 1,5 kg (aus Challans oder Rouen),
21 Renetten-Äpfel,
2 Aprikosen.

Zutaten für die Begleitsauce:

4 cl Armagnac,
12 cl Weißwein,
4 cl Wasser, mit dem man den grünen Pfeffer gespült hat (der Saft aus der Pfefferkonserve selbst ist zu stark),
12 cl entfettete Entenbrühe (siehe Rezept Seite 68),
20 g grüner Pfeffer,
20 g rote Pfefferschote, in kleine Würfel geschnitten.

Zutaten für die Bindung der Sauce:

2 cl Magerquark 0%,
30 g Pilze,
1/4 Liter Wasser,
25 g entsahntes Milchpulver.

Gefäße und Geräte:

1 ovale Bratplatte,
2 Kasserollen,
1 Sieb,
1 Mixer,
1 vorgewärmte Servierplatte.

1. *Kochen der Ente:*
   Die beiden Enten braten, ohne die Schenkel, die bei einem anderen Rezept Verwendung finden. Die Haut mit einer Gabel mehrmals einstechen, damit überflüssiges Fett während des Bratens abfließen kann. Kochzeit bei sehr heißem Ofen (250 Grad – Thermostat 9 bis 10) 15 bis 20 Minuten. Die Enten müssen »rosa« bleiben.
2. *Zubereitung der Sauce:*
   a) Währenddessen läßt man bis zur fast vollständigen Verdunstung in einem Topf Armagnac und Weißwein einkochen (der Alkohol, also die Kalorien, verdunstet; nur das Weinaroma bleibt).
   Man fügt das grüne Pfefferwasser und die Entenbrühe

zu und läßt beides ½ Stunde schwach sprudelnd kochen.

b) In einem anderen Topf läßt man die Pilze 10 Minuten in dem aufgelösten Milchpulver kochen.

c) Die Pilze mit der Hälfte der Kochmilch und dem Magerquark im Mixer pürieren und mit der ersten Sauce vermischen (a).

d) Schließlich zieht man dem Ganzen (c) die 20 g grünen Pfeffer und die 20 g roten Pfefferschoten unter.

3. *Anrichten:*

– Die Enten abhäuten.

– Die 4 Filets abheben und der Länge nach in sehr feine Streifen schnitzeln.

– Auf eine vorgewärmte Servierplatte legen, mit der grünen Pfeffersauce begießen. Man dekoriert mit 4 Apfelhälften, die man zuvor auf einer Schale mit 1 Eßlöffel Wasser einfach in der Röhre gegart hat. (Man legt eine halbe frische Aprikose auf die Äpfel – oder aus der Dose –, bevor man sie in den Ofen schiebt.)

Brouet de Cœurs d'Oie

(Gedünstete Gänseherzen)

Mengenangaben für 2 Personen

Hauptzutaten:

8 Gänseherzen (oder 12 Hühnerherzen) ohne Fett,
1 Teelöffel Olivenöl.

Zutaten für die Gemüsegarnitur:

10 kleine Perlzwiebeln,
10 kleine Champignons,
8 Zweige Blumenkohl,
40 g feine grüne Bohnen.

Zutaten für die Begleitsauce:

10 cl Kalbsbrühe (siehe Rezept Seite 65),
8 cl Rotwein,
100 g Zwiebeln, in feine Ringe geschnitten,
1 Teelöffel gehackte Petersilie,
1 Zehe Knoblauch (wahlweise).

Gefäße und Geräte:

2 Kasserollen, 1 Deckel,
2 vorgewärmte flache Teller.

Zubereitung:

1. Im ersten Topf kocht man in Salzwasser die Gemüsegarnitur (1/4 Stunde für die Zwiebeln, 10 Minuten für den Blumenkohl, 5 Minuten für die Champignons und grünen Bohnen). Im Kochwasser warm halten.
2. *Zubereitung der Sauce:*
   - Im zweiten Topf läßt man ohne Fett Zwiebelringe andünsten (die Eigenfeuchtigkeit verhindert, daß sie anbraten), mit 8 cl Rotwein beträufeln. Um drei Viertel des Volumens einkochen.
   - 10 cl Kalbsbrühe zugießen, abschmecken und auf schwacher Flamme 20 Minuten kochen.
   - Diese Mischung in den Mixer geben.
3. Die Gemüse der Garnitur abtropfen, in den Saucentopf schütten (2). Das Ganze vorsichtig mit einer Gabel vermengen.
4. In dem ersten Topf erhitzt man den Löffel Olivenöl, dünstet die Gänseherzen darin an, mit Salz und Pfeffer abschmecken. 8 Minuten unter häufigem Wenden garen.

5. Man gibt die Gemüse-Saucenmischung auf die Teller (3). Die Gänseherzen teilen und mit frisch gehackter Petersilie bestreut darauflegen (man kann etwas Knoblauch zugeben).

Pigeon Grillé à la Crème d'Ail

(Gegrilltes Täubchen mit Knoblauch-Sauce)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

4 Tauben.

Zutaten für die Gemüsegarnitur:

80 g kleine Perlzwiebeln,
1 mittlere Möhre,
50 g Staudensellerie,
150 g Spinat,
1 Teelöffel Butter,
80 g grüne Bohnen,
4 Eßlöffel Wasser,
2 TL Fruchtzucker.

Begleitsauce:

12 Eßlöffel Knoblauchcreme-Sauce (siehe Rezept Seite 129).

Gefäße und Geräte:

1 großes Messer,
1 Klopfmesser,
2 Kasserollen,
1 Grill,
4 vorgewärmte flache Teller.

Zubereitung:

1. Die Knoblauchcreme-Sauce vorbereiten (siehe Rezept Seite 132) und warm halten.
2. Die Tauben werden aufgeklappt und gegrillt: Man öffnet sie der Länge nach, indem man am Rücken ein großes Messer an der Wirbelsäule entlangzieht. Die Wirbelsäule wird vollständig entfernt und das Geflügel mit einem Klopfmesser gut flachgedrückt. Die Enden der Beine werden in zwei Schlitze im Rumpf der Vögel (an den Flanken einstechen) gesteckt. (Sie können auch Ihren Geflügelhändler bitten, die Vögel so vorzubereiten.)
3. *Vorbereitung der Gemüse:*
   – Die Gemüse schälen. Die Möhre und den Staudensellerie in Stäbchen von 4 cm Länge und 4 mm Breite schneiden. Die Bohnen zweiteilen.
   Alle Gemüse in Salzwasser kochen:
   die kleinen Zwiebeln: 15 Minuten,

Möhre, Sellerie: 10 Minuten,
grüne Bohnen, Spinat: 4 Minuten.
Abtropfen lassen (außer dem Spinat).

4. *»Glacieren« der Gemüse:*
   - 1 Teelöffel Butter im Topf erhitzen.
   - Alle Gemüse schnell darin andünsten (außer dem Spinat).
   - Mit 4 Eßlöffel Wasser, in dem man zuvor den Fruchtzucker aufgelöst hat, begießen.
   - Vorsichtig mit einer Gabel vermengen und langsam die Flüssigkeit verdunsten lassen.
   - Bei kleiner Flamme so lange weitergaren, bis die Gemüse mit einer glänzenden sirupartigen Schicht überzogen sind.
5. Auf einem gut heißen Grill grillt man die Täubchen 5 Minuten von jeder Seite. Salzen, pfeffern.
   Nach der Garung entfernt man die Haut (wahlweise), nimmt Schenkel und Flügel ab und schnitzelt das weiße Flügelfleisch ganz fein.
6. Anrichten auf den Tellern:
   Die Spinatblätter abtropfen lassen und 4 runde Plätzchen daraus formen, die man jeweils auf eine Tellerseite legt und mit den »glacierten« Gemüsen schmückt.
   Daneben richtet man die flachgedrückten, gegrillten Täubchen in ihrer ursprünglichen Form an und begießt alles mit der Knoblauchcreme-Sauce.
   Mit den zweigeteilten Taubenköpfchen dekorieren, das heißt auf die Flügelschnitzel legen.

P.S. Die Knoblauchsauce kann auch durch eine Apfelsauce (siehe Rezept Seite 130) ersetzt werden.

Pigeon en Soupière

(Taube im Topf)

Mengenangaben für 2 Personen

Hauptprodukt:

1 junge Taube.

Kochzutaten:

80 g Kopfsalatherzen,
50 g kleine Karotten, in Stäbchen geschnitten oder in Olivengröße ausgeschnitten,
16 g Staudensellerie in Stäbchen (Julienne),
20 g sehr kleine Champignons,
15 g grüne Bohnen,
20 g große Würfel Artischockenboden,
30 g rohe Steinpilze,
10 g feine Erbsen,
8 g Trüffel, in Stäbchen geschnitten (Julienne).
Man kann sie durch getrocknete Morcheln ersetzen.

Zutaten für die Begleitsauce:

8 Eßlöffel Geflügelfond (siehe Rezept Seite 68) oder Geflügelbrühe in Würfeln,
Salz, Pfeffer,
1 Eßlöffel Périgueux-Sauce (siehe Rezept Seite 86).

Gefäße und Geräte:

1 Kasserolle,
2 Suppenschalen aus weißem Porzellan,
2 Aluminiumfoliendeckel von 15 cm Durchmesser.

Zubereitung:

1. Die Taube rösten oder besser 7 Minuten pochieren. Abkühlen lassen und die Flügel und Schenkel abtrennen.
2. Alle Gemüse (außer den Steinpilzen, den Champignons und den Trüffeln) in Salzwasser kochen. Sie sollen jedoch knackig bleiben.
3. *Vorbereitung der Suppenschalen:*
   - Man gibt in jede Schale die Hälfte der Gemüse, der Champignons, der rohen Steinpilze und der Trüffel; die Pilze werden, da sie nur einmal kurz aufkochen, ihr Aroma voll entfalten.
   - In jede Schale einen Taubenflügel, den man in dicke Scheiben geschnitzelt hat, und einen Schenkel geben.
   - Mit den übrigen Gemüsen bedecken, die Périgueux-

Sauce (wahlweise) und die Gemüsebrühe gleichmäßig darauf verteilen.

4. *Kochen:*
   - Jede Suppenschale mit einem Aluminiumfolien-Deckel bedecken und mit einem Bindfaden zubinden.
   - Im heißen Ofen (240 Grad – Thermostat 8) 10 Minuten garen.
   - Man serviert die Schalen mit ihrem Deckel, damit jeder Gast selbst die Düfte beim Öffnen entdecken kann.

Baron de Lapereau à la Vapeur d'Hysope

(Junger Kaninchenrücken in Ysope* gedämpft)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

1 junges Kaninchen, 2 Läufe und der Rücken.

Zutaten zum Kochen:

1/2 Liter Geflügelbrühe (siehe Rezept Seite 68),
5 Zweige Ysope oder, wenn Sie es nicht im Garten haben, eine Mischung (3 Zweige Estragon und 2 Zweige Thymian),
Salz, Pfeffer.

Zutaten für die Sauce:

1 Teelöffel eingedickte Fleischbrühe (siehe Rezept Seite 66),
1 Eßlöffel Magerquark,
1 Eßlöffel Kressepüree (siehe Rezept Seite 282).

Gefäße und Geräte:

1 Topf mit einem Sieb auf Füßen (oder Kuskustopf),
1 Mixer,
1 Sauciere.

* Anmerkung: Ysope = südeuropäisches Kraut (Eisop, Josefskraut), wird auch als Schlaftee verwendet, der angenehme Träume verursacht.

Zubereitung:

1. In dem Dampftopf oder Kuskustopf läßt man bei schwacher Hitze das Ysope-Kraut 10 Minuten in der Geflügelbrühe ziehen.
2. Den Kaninchenrücken auf den Siebeinsatz oder in den oberen Einsatz des Kuskustopfes legen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einigen Blättern Ysope bestreuen. Mit Deckel 20 Minuten dämpfen.
3. Am Ende der Kochzeit das Kaninchen herausnehmen und warm stellen.
4. Im Mixer püriert man die Kresse mit der eingedickten Fleischbrühe, dem Magerquark, den 25 cl Kochbouillon (2) und den Ysope-Blättern.
   Die Sauce abschmecken.

5. Den Kaninchenrücken und die Läufe in feine Schnitzel schneiden, wieder zusammenlegen und im Topf servieren; die Sauce getrennt in einer Sauciere reichen.

Gâteau de Lapin aux Herbes et aux Mirabelles

(Kaninchen-Kuchen mit Kräutern und Mirabellen)

Mengenangaben für 5 Personen

Hauptzutaten:

1 Kaninchen-Hinterteil (Rücken und Schenkel) – vom Händler die Knochen ablösen lassen,
20 Mirabellen (frisch oder aus der Dose).

Zutaten für die Marinade:

1 Eßlöffel Petersilie,
1 Eßlöffel Kerbel,
1 Eßlöffel Schalotte, gehackt
1 Teelöffel Estragon,
12 cl trockener Weißwein,
Salz, Pfeffer.

Zutaten zum Kochen:

1/2 Liter Geflügelbrühe (siehe Rezept Seite 68) oder Geflügelbrühe in Würfeln,
1 Eßlöffel Mirabellenschnaps,
4 Blatt Gelatine.

Begleitsauce:

gekochte, zerdrückte Tomate (siehe Rezept Seite 286).

Gefäße und Geräte:

1 tiefe Form,
1 Kasserolle,
1 ovale Terrine aus Steingut, Breite 30 cm, Höhe 10 cm mit Deckel,
1 Sauciere.

Zubereitung:

1. Das Kaninchen ohne Knochen am Vortag in fünf Stücke teilen und in allen Zutaten der Marinade ziehen lassen.
2. Am nächsten Tag weicht man die Gelatineblätter in kaltem Wasser ein, damit sie weich werden und quellen. Die 20 Mirabellen in weißem Mirabellenschnaps ziehen lassen.
3. Die Kaninchenstücke abtropfen lassen, die Marinade in einen Topf gießen, erhitzen und um die Hälfte einkochen lassen, um den Alkohol zu eliminieren. Die abgetropften Gelatineblätter und die Geflügelbrühe zugießen. Gut mischen.
4. Die Kaninchenstücke und die Mirabellen in der Terrine

anrichten und die Mischung (3) darübergießen. Salzen, pfeffern, zudecken.

5. Im Wasserbad bei schwacher Hitze im Ofen 2½ Stunden garen (180 Grad – Thermostat 5 bis 6).
6. Abkühlen lassen und im Kühlschrank 24 Stunden kalt stellen.

Servieren:

7. In der Terrine auftragen und löffelweise servieren, in einer Sauciere reicht man die kalte, gekochte, zerdrückte Tomate.

Râble de Lièvre aux Betteraves

(Hasenrücken mit Roten Rüben)

Mengenangaben für 2 oder 3 Personen

Hauptzutaten:

1 Hasenrücken von ca. 400 g,
1 Teelöffel Olivenöl.

Zutaten für die Garnitur:

200 g Rote Rüben, im Stück gekocht,
1 Eßlöffel Weinessig.

Zutaten für die Sauce:

6 cl Kalbsfond (siehe Rezept Seite 65),
1 gehackte Schalotte,
1 Eßlöffel Weinessig,
1/2 Teelöffel Senf,
1 Eßlöffel Pilzmus (siehe Rezept Seite 279),
4 Eßlöffel Wasser,
1 Teelöffel entsahntes Milchpulver.

Zutaten für die Marinade:

1/4 l Rotwein,
1 Kräutersträußchen,
1 Möhre in Würfeln,
1/2 Zwiebel in Würfeln,
4 Wacholderbeeren,
1 Nelke.

Gefäße und Geräte:

1 tiefe ovale Form,
1 nicht ansetzende Pfanne,
1 Mixer,
1 Sieb.

Zubereitung:

1. Mit einem sehr feinen Messer die Sehnen des Hasen entfernen und abhäuten.
2. 24 Stunden in einer tiefen großen Platte mit allen Zutaten der Marinade ziehen lassen.
3. Danach den Rücken abtropfen lassen und mit einem sauberen Tuch oder absorbierendem Papier abtrocknen.
4. Die Marinade durch ein Haarsieb streichen, um den Saft zu erhalten.
5. Die tiefe Form mit dem Olivenöl erhitzen, darin den Hasenrücken von allen Seiten anbraten unter häufigem

Wenden. Dann in sehr heißem Ofen (250 Grad – Thermostat 9 bis 10) 12 Minuten garen.

6. Am Ende der Garzeit den Hasenrücken von der Platte nehmen und warm stellen, damit das Fleisch weiter pochiert (siehe Technik des Bratens Seite 36 ff.).
   Das Fett aus der Platte abschöpfen, die gehackte Schalotte zufügen und 1 Minute glasig werden lassen. 1 Eßlöffel Weinessig zugeben und aufkochen lassen, um alle Bratsäfte auf dem Boden der Form zu lösen. Fast ganz einkochen.
   Mit der durchgesiebten Marinade befeuchten, nochmals aufkochen lassen und um drei Viertel des Volumens einkochen lassen (um den Alkohol zu eliminieren).
7. Im Mixer Pilzmus, Senf, Kalbsbrühe, entsahnte Milch und die eingekochte Marinade pürieren (6). Abschmecken.
8. Die Rüben in feine Ringe schneiden. In der nicht ansetzenden Pfanne anschmoren unter Zugabe eines Eßlöffels Weinessig, der den Rüben eine rubinrote Farbe und einen vollkommenen Geschmack verleiht.
   Das Ganze mit 2 Eßlöffeln Sauce binden (7).
9. Mit einer langen, dünnen Messerklinge nimmt man die Fleischfilets vom Hasenrücken ab und schnitzelt sie der Länge nach in feine Stäbchen und richtet sie auf den Tellern an; mit gut heißer Sauce begießen und die Rübenscheiben herumlegen.

Purée-Mousse de Célerie au Persil

(Selleriepüree mit Petersilie)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

500 g Knollensellerie,
100 g Petersilie,
1 Liter Wasser,
100 g entsahntes Milchpulver,
Salz, Pfeffer.

Gefäße und Geräte:

1 Kasserolle mit starkem Boden,
1 Holzspachtel,
1 Schaumlöffel,
1 Mixer.

Zubereitung:

1. Die Sellerieknolle schälen, in Stücke schneiden, 2 Minuten in Salzwasser *blanchieren*, um die Bitterkeit zu entfernen. Abtropfen lassen.
2. In dem Topf löst man das Milchpulver im Wasser auf, salzt, pfeffert. Zum Kochen bringen und ohne Deckel bei mittlerer Hitze die Selleriestücke 30 Minuten kochen lassen. Von Zeit zu Zeit mit einem Holzspachtel umrühren, damit nichts anbackt.
3. Die Petersilie entstielen, waschen und 10 Minuten vor Kochende mit dem Sellerie zusammen kochen.
4. Sellerie und Petersilie in einem Sieb abtropfen lassen, im Mixer pürieren. Dabei gibt man etwas Milch zu, damit das Püree ein leichtes Mus wird. Abschmecken.
   Im Wasserbad warm halten bis zum Gebrauch oder im Kühlschrank verwahren.

Purée-Mousse de Poireaux

(Porreepüree)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

600 g weiße Porreestangen,
5 cl Geflügelbrühe (siehe Rezept Seite 68)
oder Geflügelbrühe in Würfeln,
8 g Salz,
1 Messerspitze Pfeffer.

Gefäße und Geräte:

1 Kasserolle mit starkem Boden,
1 Mixer,
1 feines Sieb.

Zubereitung:

1. Die Porreestangen in runde Scheiben schneiden. Mehrmals waschen und abtropfen lassen.
2. Im Topf ohne Fett 5 Minuten lang die Porreestangen dünsten (bis das Gemüsewasser verdunstet ist).
3. Mit der Geflügelbrühe begießen, salzen, pfeffern und ca. 30 Minuten ohne Deckel kochen.
4. So lange im Mixer pürieren, bis alle harten Bestandteile aufgelöst sind.
   Lösen sie sich nicht auf, muß man das Püree durch ein Haarsieb streichen. So verliert man allerdings 20%.
5. Kurz vor dem Servieren kann man 10 g rohe Butter oder »gebräunte Butter« unterziehen (gebräunte Butter wird so lange erhitzt, bis sie schäumt, damit sie nicht zischt und eine schöne braune Farbe annimmt).

Purée-Mousse de Choux-Fleurs
(Blumenkohlpüree)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

1 Blumenkohl von 750 g (oder 500 g geputzter Blumenkohl),
1 Liter Wasser,
100 g Milchpulver,
Salz, Pfeffer,
1 Messerspitze Muskatnuß.

Gefäße und Geräte:

1 Inox-Topf,
1 Schaumlöffel,
1 Mixer.

Zubereitung:

1. Blumenkohl: Die Blätter abnehmen, die großen Rippen herausnehmen, so daß nur die Köpfe übrigbleiben. In kleine Sträußchen zerpflücken. Waschen.
2. 30 Minuten in dem Topf mit dem Milchpulver, Salz und Muskatnuß, die man vorher in Wasser aufgelöst hat, kochen lassen.
3. Am Ende der Garung den Blumenkohl auf einem Sieb abtropfen lassen, im Mixer pürieren und eventuell die Milch zufügen, um dem Püree eine leichte Konsistenz zu vermitteln. Abschmecken.
4. Im Wasserbad bis zum Servieren warm halten oder im Kühlschrank verwahren.

Purée-Mousse de Haricots Verts

(Grünes Bohnenpüree)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

500 g frische grüne Bohnen,
1 Teelöffel Butter,
1½ Liter Wasser,
35 g grobes Salz.

Gefäße und Geräte:

1 Inox-Topf,
1 Schaumlöffel,
1 Mixer.

Zubereitung:

1. Die grünen Bohnen abziehen, unter frischem Wasser spülen und in kochendes Salzwasser werfen.
   10 Minuten ohne Deckel sprudelnd kochen.
   Wieder abtropfen und so lange im Mixer pürieren, bis man eine homogene Paste erhält. Wenn nötig, etwas Kochflüssigkeit zugießen.
2. Dieses Püree in einen Topf gießen, einen Löffel Butter zufügen; sie schmilzt von selbst im heißen Püree.
3. Abschmecken und im Wasserbad bis zum Servieren warm stellen oder im Kühlschrank verwahren.

Purée-Mousse de Poires aux Epinards

(Birnenpüree mit Spinat)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

400 g frischer Spinat,
100 g Birnen,
1½ Liter Wasser,
35 g grobes Salz,
Pfeffer.

Gefäße und Geräte:

1 Topf,
1 Schaumlöffel,
1 Mixer.

Zubereitung:

1. Die Birnen schälen, entkernen und 15 Minuten in heißem Wasser pochieren.
2. Den Spinat entstielen und in stark gesalzenem Wasser (20 g pro Liter) 3 Minuten kochen. Unter eiskaltem Wasser abkühlen und abtropfen lassen.
3. Spinat und Birnen im Mixer pürieren.
   Abschmecken.
   Man sollte dieses Püree kurz vor Gebrauch zubereiten, damit es seine schöne, zartgrüne Farbe behält.

Purée-Mousse de Carottes

(Karottenpüree)

Mengenangaben für 4 bis 6 Personen

Hauptzutaten:

650 g Möhren,
2 Liter Wasser,
20 g grobes Salz,
1 Messerspitze Pfeffer,
1 Teelöffel gebräunte Butter (wahlweise).

Gefäße und Geräte:

1 Kasserolle,
1 Mixer.

Zubereitung:

1. Die Möhren schälen, vierteln.
2. Mit Wasser und Salz 20 Minuten kochen lassen.
3. Abtropfen lassen und im Mixer pürieren.
4. Das Püree im Topf heiß machen, Pfeffer und nach Geschmack die gebräunte Butter zugeben.

Purée-Mousse de Cresson et d'Oseille

(Kresse- und Sauerampferpüree)

Mengenangaben für 2 bis 3 Personen

Hauptzutaten:

2 Bündel Gartenkresse,
200 g frischer Sauerampfer,
3 TL Fruchtzucker,
2 Eßlöffel Weinessig,
Salz, Pfeffer,
1 Teelöffel Crème fraîche (nach Wahl).

Gefäße und Geräte:

1 Topf mit starkem Boden und Deckel,
1 Holzspachtel,
1 Mixer.

Zubereitung:

1. Sauerampfer und Kresse entstielen. Unter fließendem Wasser waschen. In einem sauberen Tuch abtrocknen.
2. Einen Topf heiß machen, Sauerampfer und Kresse ohne Fett dünsten (sehr langsam) und mehrmals mit einem Holzspachtel so lange wenden, bis das Gemüsewasser total verdunstet ist.
3. Fruchtzucker zugeben, Weinessig, Salz und Pfeffer. 5 Minuten weiterkochen, dann im Mixer pürieren. Zum Servieren kann man dieses süßsaure Püree mit 1 Teelöffel Crème fraîche binden.

Purée-Mousse de Champignons

(Pilzpüree)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

420 g Pilze,
1¼ Liter Wasser,
125 g Milchpulver,
6 g Salz,
1 Messerspitze Pfeffer,
1 kleine Prise geriebene Muskatnuß,
1 Eßlöffel Zitronensaft.

Gefäße und Geräte:

1 Kasserolle,
1 Mixer.

Zubereitung:

1. Die Pilzstiele von Erde und Sand befreien, das heißt wie einen Bleistift schnitzen. So verbleiben ca. 330 g. Unter fließendem Wasser zwischen den Händen reiben.
2. Abtropfen lassen und schnell mit Zitronensaft übergießen, damit sie nicht schwarz werden.
3. Einen Topf erhitzen, darin das Milchpulver in Wasser auflösen, die zweigeteilten Pilze, Salz, Pfeffer und Muskatnuß zufügen. Ohne Deckel bei mittlerer Hitze 20 Minuten kochen lassen.
4. Die Champignons abtropfen lassen und im Mixer ganz fein zu Mus machen.
   Mit 15 cl gekochter Milch aufgießen. Abschmecken.
   (Die restliche Kochmilch verwahren, die bei einigen Gerichten die Geflügelbrühe vorteilhaft ersetzen kann.)
5. *Verwendung:*
   Dieses Pilzmus dient für viele Schlankheitsgerichte als Bindungsmittel.

Purée-Mousse d'Artichauts

(Artischockenpüree)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

6 Artischocken von je 300 g,
1½ Liter Wasser,
1 Zitrone (ungespritzt),
1 Teelöffel Crème fraîche,
35 g grobes Salz, Pfeffer.

Gerät:

1 großer Inox-Topf, Durchmesser 50 cm, Höhe 20 cm.

Zubereitung:

1. Die Artischockenstiele abschneiden und die Artischokken 45 Minuten in Salzwasser mit Zitrone kochen.
2. Abkühlen lassen, die Außenblätter und das Heu entfernen.
3. Die so erhaltenen Böden viertelt man und gibt sie mit der Sahne und 15 cl Kochwasser in den Mixer. Abschmecken.

Anmerkung:

Bei diesem Gericht empfiehlt es sich, die Artischockenböden mit Blättern zu kochen, um die Quintessenz ihres Eigengeschmacks zu erhalten.

Purée-Mousse d'Oignons

(Zwiebelpüree)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

800 g Zwiebeln,
1 Liter Geflügelbrühe (siehe Rezept Seite 68)
oder Gemüsebrühe in Würfeln,
8 g Salz,
1 Messerspitze Pfeffer.

Gefäße und Geräte:

1 Kasserolle,
1 Mixer.

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln schälen, vierteln und bei mittlerer Hitze in der Geflügelbrühe 25 Minuten kochen, salzen, pfeffern.
2. Die Zwiebeln gut abtropfen lassen und im Mixer pürieren.
3. Dieses Püree wieder in den Topf geben und erhitzen; um ein Drittel des Volumens einkochen lassen.
   (Die Bouillon kann anderweitig verwendet werden: Suppen usw.)

Purée-Mousse de Cresson

(Kressepüree)

Mengenangaben für 3 bis 4 Personen

Hauptzutaten:

4 Bündel Gartenkresse,
1½ Liter Wasser,
20 g grobes Salz,
½ Teelöffel Zitronensaft,
1 Teelöffel Crème fraîche.

Gefäße und Geräte:

1 Inox-Topf,
1 Mixer.

Zubereitung:

1. Die Kresse entstielen und unter fließendem Wasser waschen. Es verbleiben ungefähr 250 g.
2. Das mit grobem Salz versehene Wasser im Topf zum Kochen bringen und die Kresse 3 Minuten hineingeben (blanchieren).
3. Abtropfen lassen und schnell mit eiskaltem Wasser abschrecken, um den Kochvorgang zu beenden.
4. Herausnehmen und sofort im Mixer pürieren.
5. Dieses Püree im Inox-Topf heiß machen, Zitronensaft und den Teelöffel Crème fraîche zugeben.

Anmerkung:

Wenn man das Kressepüree sofort serviert, behält es seine schöne zartgrüne Farbe; verwendet man es nur wenige Stunden später, wird die Farbe fahl und gelblich-grün.

Oignons Tante Louise

Zwiebeln »Tante Louise«

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

8 mittlere Zwiebeln,
12 cl Geflügelbrühe (siehe Rezept Seite 68)
oder Gemüsebrühe in Würfeln,
1½ Liter Wasser,
35 g Salz.

Zutaten für die Garnitur:

250 g Zucchini,
60 g frische Steinpilze (oder aus der Dose),
1 kleines Kräutersträußchen (siehe Seite 93),
1 Teelöffel Olivenöl,
Salz, Pfeffer.

Zutaten für die Bindung:

1 ganzes Ei,
6 cl Wasser,
6 g entsahntes Milchpulver.

Begleitsauce:

25 cl frisches Tomatenpüree (siehe Rezept Seite 125).

Gefäße und Geräte:

1 Topf mit starkem Boden und Deckel,
1 Teelöffel,
1 kleine Salatschüssel,
1 Holzspachtel,
4 vorgewärmte flache Teller.

Zubereitung:

1. Die Zucchini mit einem Schälmesser schälen.
   Groß schneiden und in Olivenöl andünsten, die Steinpilze und das Kräutersträußchen zugeben. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.
   15 Minuten zugedeckt kochen und von Zeit zu Zeit mit dem Holzspachtel wenden.
2. Zwiebeln 20 Minuten in Salzwasser sprudelnd kochen. Abschrecken und mit einem Teelöffel leicht aushöhlen.
3. Bei Kochende (1) die Steinpilze herausnehmen und in kleine Stücke schneiden, die Zucchini im Mixer pürieren.

4. Das Ei mit der Gabel schlagen, das in Wasser aufgelöste Milchpulver, das Zucchini-Püree und das Steinpilz-Haschee zugeben. Abschmecken.
   Die ausgehöhlten Zwiebeln mit dieser Mischung füllen.
5. In einer feuerfesten Platte anrichten, mit 12 cl Geflügelbrühe aufgießen und bei mittlerer Hitze (220 Grad – Thermostat 7) 20 Minuten im Ofen backen.
6. Zum Servieren die Teller mit der frischen Tomatenpüree-Sauce begießen und die gefüllten Zwiebeln darauflegen.

Marmelade d'Oignons au Jerez

(Zwiebelmarmelade mit Sherry)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

1 kg Zwiebeln,
4 TL Fruchtzucker,
8 g Salz,
2 g Pfeffer,
1 Teelöffel Olivenöl,
4 Eßlöffel Sherry-Essig.

Gefäß:

1 Topf mit starkem Boden und Deckel.

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.
2. Das Olivenöl in dem Topf erhitzen, Zwiebeln, Fruchtzucker, Salz und Pfeffer zufügen.
3. Den Deckel auflegen und langsam anbräunen; von Zeit zu Zeit mit einem Holzlöffel umrühren.
4. Nach halber Garzeit – 45 Minuten – den Sherry-Essig zugeben und 45 Minuten auf sanftem Feuer ziehen lassen. Dabei häufig umrühren. Diese Zwiebelmarmelade soll ganz langsam andicken.
   Man kann noch getrocknetes Obst zufügen, das man zuvor wäscht und in Wasser einweicht und quellen läßt (Smyrna-Rosinen, Pflaumen, Aprikosen usw.).

Tomate Fraîche Concassée

(Frische, entkernte Tomate)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

1½ kg Tomaten,
2 fein gehackte Schalotten,
2 ganze, ungeschälte Knoblauchzehen,
1 Kräutersträußchen,
Salz, Pfeffer,
1 Teelöffel Olivenöl.

Gefäße und Geräte:

2 Kasserollen,
1 Gefäß aus Steingut oder Inox.

Rohe gewürfelte Tomate:

1. Den Stielansatz der Tomaten entfernen.
2. Einen Topf voll Wasser zum Kochen bringen und die Tomaten 15 Sekunden hineintauchen.
3. Aus dem Topf nehmen und in sehr kaltes Wasser tauchen – das Wasser weiterlaufen lassen. Dadurch lassen sich die Tomaten leichter schälen.
4. Die Tomaten schälen und teilen; jede Hälfte leicht mit der Hand ausdrücken, um das Gemüsewasser und die Kerne abfließen zu lassen. Grob mit dem Messer in Würfel schneiden und leicht salzen und pfeffern.

Gekochte gewürfelte Tomate:

5. Die frischen gewürfelten Tomaten in einen Topf geben, in dem man zuvor eine Schalotte in Olivenöl leicht angedünstet hat.
   Die ungeschälten Knoblauchzehen, das Kräutersträußchen zugeben. Abschmecken.
6. 30 Minuten bis zum Verdampfen des Gemüsewassers kochen.
7. Die Knoblauchzehen herausnehmen; in ein Gefäß aus Steingut oder Inox geben und kalt stellen bis zum Gebrauch.

Emicé de Poireaux à la Menthe Sauvage

(Porree-Scheiben mit wilder Minze)

Mengenangaben für 2 oder 3 Personen

Hauptzutaten:

600 g weiße Porreestangen,
10 g gehackte wilde Minze,
2 feingeschnittene Minzblätter,
5 cl Geflügelbrühe (siehe Rezept Seite 68)
oder Geflügelbrühe in Würfeln oder
trockener Weißwein,
1 Messerspitze Pfeffer.

Gefäß:

1 Topf mit starkem Boden und Deckel.

Zubereitung:

1. Die weißen Porreestangen in feine Scheiben schneiden. Unter fließendem Wasser waschen und abtropfen lassen.
2. Die kleingeschnittenen Porreestangen und 10 g gehackte Minze im Topf erhitzen.
   Ohne Fett 5 Minuten unter ständigem Rühren andünsten (damit das Gemüsewasser verdunstet).
3. Die Geflügelbrühe oder den Weißwein zugießen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.
4. Ca. 30 Minuten langsam kochen lassen.
5. Kurz vor dem Servieren mit 2 Minzblättern dekorieren.

Confiture de Légumes de Maman Guérard

(Gemüsekonfitüre von Mutter Guérard)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

200 g extrafeine Erbsen aus der Dose oder
200 g frische geschälte Erbsen,
2 Kopfsalat,
1 mittelgroße Möhre,
1 mittelgroßer Steinpilz (frisch oder aus der Dose) oder ein anderer Pilz,
20 kleine Perlzwiebeln,
1 Teelöffel Olivenöl,
4 TL Fruchtzucker,
12 cl Geflügelbrühe (siehe Rezept Seite 68) oder Geflügelbrühe in Würfeln.

Gefäße und Geräte:

1 Inox-Topf,
1 Topf aus Gußeisen.

1. *Zubereitung der Gemüse:*
   - Karotte und Steinpilz schälen und in kleine Würfel von 1/2 cm Durchmesser schneiden.
   - Den Kopfsalat säubern und entblättern. In kaltem Wasser waschen.
   - Werden frische Erbsen verwendet, 5 Minuten in Salzwasser kochen. Abtropfen lassen.
2. *Kochen der Gemüse:*
   Olivenöl im Topf erhitzen. Die Karotten zugedeckt 3 Minuten andünsten, ohne sie zu bräunen. Salzen, pfeffern.
   - Die Zwiebeln schälen und ganz zusammen mit den Steinpilzwürfeln zufügen. 3 Minuten kochen.
   - Zum Schluß die Erbsen und den Fruchtzucker zugeben. Mit Salatblättern abdecken, mit Geflügelbrühe aufgießen, salzen, pfeffern.
   - Zugedeckt bei schwacher Hitze 1 1/4 Stunde köcheln lassen; darauf achten, daß die Flüssigkeitsmenge konstant bleibt, gegebenenfalls Wasser zugießen.
3. Zum Servieren den Topf auf den Tisch stellen und den Deckel erst im letzten Augenblick abheben.

Anmerkung: Diese Gemüsekonfitüre ist ihrer Art nach das Gegenteil der sogenannten »al dente«-Kochart.

Confit Bayaldi*

(Eingemachtes Bayaldi)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

200 g Zucchini,
360 g Tomaten,
240 g Auberginen,
180 g Champignons,
1/2 Teelöffel Thymianblüte,
2 Teelöffel Olivenöl,
1/2 gehackte Knoblauchzehe,
6 g Salz,
1 Messerspitze Pfeffer.

Gefäße und Geräte:

4 kleine, runde, gußeiserne Platten von 14 cm Durchmesser,
1 Blatt Aluminiumfolie.

Zubereitung:

1. Die Zucchini und Auberginen mit einem Schälmesser schälen. Man läßt vereinzelt ungeschälte Streifen von 1 cm Breite, um einen hübschen Farbeffekt zu erzielen. In 2 mm breite Scheibchen schneiden.
2. Die Pilze säubern und schälen, in 2 mm breite Scheibchen schneiden.
3. Die Tomaten (ohne sie zu schälen) in 5 mm breite Scheiben schneiden.
4. Alle Gemüse auf den Platten abwechselnd anrichten; darauf achten, daß sich die Farben abwechseln (z. B. Auberginen, Champignons, Tomaten, Zucchini).
5. Jede Platte mit 1/2 Teelöffel Olivenöl beträufeln, mit Thymianblüte bestreuen, gehacktem Knoblauch, Salz und Pfeffer. Mit Aluminiumfolie abdecken.
6. Bei mittlerer Hitze in den Ofen schieben (200 Grad – Thermostat 6) und ganz langsam 30 Minuten kochen lassen.

* Bayaldi = italienisches Ratatouille.

Gratin de Pommes du Pays de Caux

(Gratinierte Caux-Äpfel)

Mengenangaben für 2 Personen

Hauptzutaten:

1 Apfel von 100 g,
1 ganze Artischocke von 300 g,
1 Aprikose von 70 g (oder zwei Aprikosenhälften aus der Dose),
1 Teelöffel Olivenöl.

Zutaten für die Bindung:

1 ganzes Ei,
10 g entsahntes Milchpulver,
10 cl Wasser,
4 g Salz,
1 Messerspitze Pfeffer und Muskat.

Gefäße und Geräte:

1 Topf mit starkem Boden,
4 kleine runde Platten aus Gußeisen, Durchmesser 14 cm.

1. *Vorbereitung der Gemüse:*
   - Den Apfel schälen und entkernen.
   - Die Artischocke mit einem kleinen Messer von allen Blättern befreien, dann in Salzwasser mit Zitrone kochen. Dann abkühlen lassen und in der Mitte das Heu entfernen.
   - Die Aprikose *blanchieren.*
   - Apfel, Artischocke und Aprikose in 1 cm breite Würfel schneiden.
2. *Kochen der Gemüse:*
   In einem Topf mit starkem Boden 1 Teelöffel Olivenöl erhitzen. Den Apfel zugeben, und wenn er drei Viertel gar ist (er muß beim Anstechen mit einer Nadel noch etwas Widerstand leisten), Artischocke und Aprikose zugeben. Zu Ende kochen.
3. Die Zutaten für die Bindung zubereiten: Das Ei mit einer Gabel schlagen, um den Widerstand des Eiweiß zu brechen. Das in Wasser aufgelöste Milchpulver, Salz, Pfeffer und Muskat zufügen.
4. Die Teller mit den Apfel-, Artischocken- und Aprikosenwürfeln anrichten und ganz mit der Bindung bedecken

(3). Bei mittlerer Hitze (220 Grad – Thermostat 7) 15 Minuten im Ofen garen. So in der Platte servieren.

P.S. Diese Zubereitung erinnert ein wenig an das »Clafoutis« und wird zu Geflügel, wie z. B. Ente, Wild und Fasan gereicht.

Ratatouille Niçoise

(Nizza-Ratatouille)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

140 g Zucchini,
140 g Auberginen,
160 g Zwiebeln,
70 g grüne Paprikaschoten,
400 g Tomaten,
2 zerdrückte Knoblauchzehen,
1 Thymianzweig,
1/2 Lorbeerblatt,
Salz, Pfeffer,
5 cl Olivenöl.

Gefäße und Geräte:

1 Pfanne,
1 Terrine oder ovale Steingutform,
1 Aluminiumfolie.

Zubereitung:

1. Die Zucchini mit einem Schälmesser schälen, jedoch abwechselnd grüne Schalenstreifen stehen lassen.
   Der Länge nach zweiteilen, ebenso mit den Auberginen verfahren (ungeschält). In 1/2 cm breite Scheiben schneiden.
2. Die Tomaten waschen, die Stielansätze herausschneiden, schälen und achteln.
3. Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden.
4. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Paprika darin anbräunen.
   Dann genauso mit den Auberginen und Zucchini und Tomaten verfahren. Salzen, pfeffern.
5. Alles in eine Steingutterrine oder eine ovale Steingutform geben, Thymian und Lorbeerblatt zugeben und bei mittlerer Hitze im Ofen mit Aluminiumfolie zugedeckt (200 Grad – Thermostat 6) 30 Minuten im Ofen garen.
   Kalt oder warm servieren.

Sauce Coulis de Fraises, Framboises ou Cassis

(Püree-Sauce aus Erdbeeren, Himbeeren oder Johannisbeeren)

Mengenangaben für 5 Personen

Hauptzutaten:

200 g Erdbeeren, Himbeeren oder Johannisbeeren,
10 cl Wasser,
9 TL Fruchtzucker,
Saft einer Zitrone.

Gefäße und Geräte:

1 Inox-Topf,
1 Spitzsieb,
1 Mixer
1 kleine Suppenkelle,
1 tiefes Gefäß.

Zubereitung:

1. Den Fruchtzucker in 10 cl Wasser im Topf so lange kochen, bis man einen Sirup erhält.
2. Im Mixer püriert man Erdbeeren, Himbeeren oder Johannisbeeren. Dieses Püree durch ein Spitzsieb streichen.
3. Diese Mischung mit dem Sirup (1) vermengen. In ein tiefes Gefäß gießen und bis zum Gebrauch im Kühlschrank aufbewahren.
4. *Verwendung:*

- Wunderäpfel, Seite 306,
- Orange à l'Orange, Seite 314,
- Wundermelone, Seite 315,
- Eierschnee mit Johannisbeerpüree, Seite 318,
- Geeiste Ananas mit Walderdbeeren, Seite 320.

Sauce Coulis d'Abricots

(Aprikosenpüree-Sauce)

Mengenangaben für 5 Personen

Hauptzutaten:

25 frische Aprikosenhälften oder
25 Aprikosenhälften aus der Dose,
6 cl Wasser,
4 TL Fruchtzucker,
1 Vanilleschote.

Gefäße und Geräte:

1 Topf mit starkem Boden,
1 Mixer,
1 tiefes Gefäß.

Zubereitung:

1. In einem Topf Aprikosen, Wasser, Fruchtzucker und Vanilleschote zusammen kochen. Um ein Drittel des Volumens einkochen lassen, bis man eine ziemlich dicke Masse erhält.
2. Die Vanilleschote herausnehmen und das Ganze im Mixer pürieren. In ein Gefäß schütten und bis zum Gebrauch im Kühlschrank aufbewahren.
3. *Verwendung:*
- Äpfel mit Eierschnee, Seite 307,
- Feine warme Apfeltorte, Seite 311.

Sorbets

Sorbets werden normalerweise in einem elektrischen Spezialapparat hergestellt. Hat man einen solchen Apparat jedoch nicht im Haus, kann man auch das Gefrierfach des Kühlschranks verwenden, wo man die Flüssigkeit erstarren läßt; man muß jedoch regelmäßig mit einer Gabel umrühren, um eine gleichmäßige Kristallisierung zu erreichen.

Sorbet Citron au Pamplemousse

(Zitronensorbet mit Pampelmuse)

Mengenangaben für 5 Personen

Hauptzutaten:

½ Liter Wasser,
10 TL Fruchtzucker,
3 »grüne« Zitronen (ungespritzt),
½ Eiweiß.

Dekorationselement:

1 Pampelmuse.

Gefäße und Geräte:

1 kleine Kasserolle,
1 Schneebesen,
1 Haarsieb,
1 elektrische Sorbetiere (wahlweise),
5 im Kühlschrank gekühlte Sektgläser (»Flöten«).

1. *12 Stunden vorher:*
   - Den Fruchtzucker in ½ Liter Wasser auflösen. In einem Topf so lange kochen lassen, bis man einen Sirup erhält. Vom Feuer nehmen.
   - Die drei grünen Zitronen schälen, die Schalen verwahren.
   - Den Saft der drei Zitronen auspressen.
   - Saft und Schalen in den Sirup geben und 12 Stunden ziehen lassen.

2. *Zubereitung des Sorbets:*
   - Das halbe Eiweiß mit dem Schneebesen so lange schlagen, bis es weißlich wird, unter den Zitronensirup heben, durch ein Sieb gießen und in den Eisapparat füllen.
   - Den Apparat in Gang setzen und 20 Minuten gefrieren lassen.
     Das halbe Eiweiß macht das Ganze schaumiger (siehe Seite 296).
3. Die Pampelmuse gut schälen und mit einem kleinen scharfen Messer an den inneren Scheidewänden entlang einschneiden und die Fruchtscheiben herausnehmen. Den Saft auffangen.
4. Zum Servieren füllt man die Flötengläser mit dem Löffel mit dem Zitronensorbet spitz an.
   Mit den Pampelmusenstücken kranzartig schmücken und mit Pampelmusensaft beträufeln.

Sorbet au Melon

(Melonensorbet)

Mengenangaben für 5 Personen

Hauptzutaten:

1 große Melone (oder 2 kleine),
10 cl Wasser,
10 TL Fruchtzucker.

Elemente zum Dekorieren:

15 kleine Melonenkugeln,
5 frische Minzblätter.

Gefäße und Geräte:

1 kleine Kasserolle,
1 »Pariser Apfel«-Löffel (nach Wahl),
1 Haarsieb,
1 Mixer,
1 elektrische Sorbetiere (nach Wahl),
5 im Kühlschrank gekühlte Sektgläser (»Flöten«).

Zubereitung:

1. Den Fruchtzucker in Wasser auflösen. So lange kochen, bis man einen Sirup erhält, vom Feuer nehmen und kalt stellen.
2. Gut ausgereifte und duftende Melonen verwenden. In der Mitte durchschneiden und die Kerne und Fäden entfernen.
3. Mit dem »Pariser Apfel«-Löffel aus diesen Hälften 15 kleine Melonenkugeln ausheben; sie dienen später zur Dekoration. In den Kühlschrank stellen. Das übrige Fruchtfleisch mit einem Eßlöffel herausnehmen und im Mixer pürieren. So erhält man ca. 20 cl Püree. Durchs Haarsieb streichen (nach Wahl).
4. Dieses Püree mit dem kalten Sirup vermischen (1), das Ganze in die Eismaschine geben und so lange laufen lassen, bis die Mischung erstarrt (ca. 20 Minuten; siehe Seite 296).
5. Zum Servieren füllt man die »Flöten« mit Melonensorbet und formt oben mit dem Löffel eine Spitze. Mit den kleinen Melonenkugeln dekorieren, auf die man frische Minzblätter spießt.

Sorbet à la Fraise ou à la Framboise

(Erdbeer- oder Himbeersorbet)

Mengenangaben für 5 Personen

Hauptzutaten:

300 g entstielte Erd- oder Himbeeren,
15 cl Wasser,
10 TL Fruchtzucker,
Saft einer Zitrone.

Zutaten zum Dekorieren:

5 Erdbeeren oder 10 Himbeeren mit Stiel,
5 frische Minzblätter.

Gefäße und Geräte:

1 kleine Kasserolle,
1 Haarsieb,
1 Mixer,
1 elektrischer Eisapparat (nach Wahl),
5 eisgekühlte Sektgläser (»Flöten«).

Zubereitung:

1. Den Fruchtzucker in 15 cl Wasser auflösen. Im Topf so lange kochen, bis ein Sirup entsteht. Vom Feuer nehmen und kalt stellen.
2. Man sollte nur gut reife und duftende Erd- oder Himbeeren verwenden. 5 schöne Erdbeeren oder 10 Himbeeren im Kühlschrank verwahren; sie dienen später zum Dekorieren.
3. Die Stielansätze entfernen und im Mixer pürieren, so erhält man ca. 40 cl Püree. Durch ein Haarsieb streichen (nach Wahl).
4. Dieses Püree mit dem erkalteten Sirup (1) und dem Zitronensaft vermischen und das Ganze in die Eismaschine geben. So lange laufen lassen, bis die Masse erstarrt (ca. 20 Minuten, siehe Seite 296).
5. Zum Servieren die »Flöten« mit Erd- oder Himbeersorbet auffüllen und mit dem Löffel eine Spitze aufsetzen. Mit den im Kühlschrank verwahrten ganzen Früchten dekorieren und Minzblätter aufspießen.

Sorbet au Thé

(Tee-Sorbet)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

3 Eßlöffel Chinatee,
30 cl Wasser,
17 TL Fruchtzucker,
Saft einer Zitrone.

Elemente zum Dekorieren:

Teeblätter aus dem Grundaufguß,
4 frische Minzblätter.

Gefäße und Geräte:

1 Kasserolle mit Deckel,
1 Haarsieb,
1 kleines flaches Gefäß (Eiswürfelschale),
1 elektrische Sorbetiere (nach Wahl),
4 Sektgläser (»Flöten«).

Zubereitung:

1. In einem Topf löst man den Fruchtzucker in Wasser auf und bringt beides zum Kochen. Vom Feuer nehmen, den Chinatee zufügen und zugedeckt 3 Stunden ziehen lassen.
2. 6 cl von diesem Aufguß in ein flaches Gefäß gießen und ins Kühlfach schieben. Von Zeit zu Zeit mit der Gabel umrühren, bis sich Plättchen formen.
3. Die 24 cl des verbleibenden Teeaufgusses durch ein Haarsieb gießen, mit dem Zitronensaft zusammen in die Sorbetiere gießen und so lange laufen lassen, bis das Ganze erstarrt (ca. 15 Minuten, siehe Seite 296).
4. Zum Servieren die »Flöten« mit Teesorbet auffüllen und mit dem Löffel eine Spitze aufsetzen. Oben mit kristallisierten Teeblättchen bestreuen und mit einem Minzblatt bestecken.

Granité de Chocolat Amer

(Gefrorene bittere Schokolade)

Mengenangabe für 4 Personen

Hauptzutaten:

40 cl Wasser,
40 g entsahntes Milchpulver,
30 Teelöffel Fruchtzucker,
60 g Kakaopulver, ohne Zucker,
1/2 Vanilleschote,
1 Eßlöffel Crème fraîche.

Elemente zum Dekorieren:

Kaffeeplätzchen aus:
6 cl Wasser,
1/2 Teelöffel löslichem Kaffee,
2 Teelöffel Fruchtzucker.

Gefäße und Geräte:

1 Kasserolle,
1 Schneebesen,
1 elektrische Sorbetiere (wahlweise),
5 eisgekühlte Sektgläser (»Flöten«).

Zubereitung:

1. Mit einem Schneebesen das Milchpulver und das ungezuckerte Kakaopulver in 40 cl Wasser auflösen.
   Diese Mischung unter Zugabe von Fruchtzucker und einer halben Vanille-Schote zum Kochen bringen.
   Vom Feuer nehmen und kalt stellen.
2. Die Kaffeeplätzchen zubereiten: In 6 cl Wasser 2 Teelöffel Fruchtzucker und 1/2 Löffel löslichen Kaffee auflösen. In einem kleinen flachen Gefäß in das Kühlfach schieben und von Zeit zu Zeit mit einer Gabel umrühren, bis sich kleine Plätzchen bilden.
3. Dieser Mischung 1 Eßlöffel Sahne unterziehen (1), das Ganze gut schlagen und in die Sorbetiere geben. So lange laufen lassen, bis das Ganze erstarrt (ca. 20 Minuten, siehe Seite 296).
4. Zum Servieren die »Flöten« mit Schokoladeneis (3) auffüllen und mit einem Löffel eine Spitze aufsetzen. Oben mit kristallisierten Kaffeeplätzchen bestreuen.

Petits Pots de Crème à l'Orange

(Kleine Orangencreme-Töpfchen)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

30 g entsahntes Milchpulver,
30 cl Wasser,
20 TL Fruchtzucker,
2 ganze Eier.

Zutaten für die Garnitur:

1 Orange (ungespritzt).

Gefäße und Geräte:

2 kleine Salatschüsseln,
1 kleine Kasserolle,
1 kleiner Schneebesen,
1 Haarsieb,
4 kleine Töpfchen aus Steingut oder Porzellan, Durchmesser 9 cm, Höhe 4 cm, 1 Wasserbad.

Zubereitung:

1. Die Orange schälen.
   Die Schalen 10 Minuten abkochen.
   Abtropfen lassen und in ganz feine Würfel schneiden.
2. In der ersten Salatschüssel das Milchpulver und den Fruchtzucker in kaltem Wasser auflösen.
3. In einer anderen Salatschüssel die Eier schlagen, auf die Mischung geben (2), das Ganze durch ein Haarsieb gießen, die Orangenschalen zugeben.
   Die kleinen Töpfe mit dieser Mischung auffüllen und 1 Stunde im Wasserbad im Ofen bei mittlerer Hitze kochen (150 Grad – Thermostat 4). Abkühlen lassen.
4. Währenddessen die Orange ganz zu Ende schälen. Mit einem kleinen scharfen Messer die verbleibende weiße Haut entfernen, dann entlang der inneren Trennwände einschneiden und die Apfelsinenschnitten herausnehmen.
   Den herausfließenden Saft in einer Schüssel auffangen.
5. Zum Servieren jedes Töpfchen auf einen Teller stürzen und mit kreuzartig angeordneten Orangenscheiben dekorieren, mit dem Saft beträufeln. Sehr kühl servieren.

Petits Pots de Crèmes aux Fruits Frais

(Kleine Cremetöpfchen mit frischen Früchten)

Variation dieses Rezeptes: *Die kleinen Cremetöpfchen mit frischen Früchten* werden genauso zubereitet wie die Orangencreme-Töpfchen; man ersetzt die Orangenschalen durch frische Früchte der Saison (Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen, Birnen . . .), in kleine Würfel von ½ cm Breite geschnitten, und dekoriert die Creme oben mit einer ganzen Frucht oder in Scheiben geschnittenem Obst (Birnen, usw.).

Petits Pots de Crème au Café

(Kleine Cremetöpfchen mit Kaffee)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

30 g entsahntes Milchpulver,
30 cl Wasser,
20 TL Fruchtzucker,
2 ganze Eier,
5 g lösliches Kaffeepulver.

Zutaten zum Dekorieren:

Kaffeeplätzchen aus:
6 cl Wasser,
1/2 Teelöffel löslichem Kaffee,
2 TL Fruchtzucker.

Gefäße und Geräte:

2 kleine Salatschüsseln,
1 kleines flaches Gefäß,
1 kleiner Schneebesen,
1 Haarsieb,
4 Töpfchen aus Steingut oder Porzellan, Durchmesser 9 cm, Höhe 4 cm,
1 Wasserbad.

Zubereitung:

1. Die Kaffeeplätzchen zubereiten: In 6 cl Wasser den Fruchtzucker und 1/2 Kaffeelöffel löslichen Kaffee auflösen. In einem kleinen flachen Gefäß in das Kühlfach stellen und von Zeit zu Zeit mit einer Gabel wenden, bis sich die Plätzchen bilden.
2. In einer der kleinen Salatschüsseln in 30 cl kaltem Wasser das Milchpulver, den löslichen Kaffee und den Fruchtzucker auflösen.
3. In der anderen Salatschüssel schlägt man die Eier und gibt sie dann auf die Mischung (2). Alles durch ein Haarsieb gießen. Die kleinen Töpfchen damit auffüllen und 1 Stunde im Wasserbad bei schwacher Hitze (150 Grad – Thermostat 4) im Ofen backen. Abkühlen lassen.
4. Zum Servieren kann man die Formen entweder auf die Teller stürzen oder in den Töpfchen lassen. In beiden Fällen ganz zum Schluß mit Kaffeeplätzchen bestreuen. Sehr kalt servieren.

Compote de Pommes à l'Abricot

(Apfelkompott mit Aprikosen)

Mengenangaben für 2 Personen

Hauptzutaten:

3 Äpfel, graue Renetten (wenn möglich),
4 frische Aprikosen oder
8 Aprikosenhälften aus der Dose,
3 TL Fruchtzucker,
1 Eßlöffel Wasser.

Gefäße und Geräte:

1 Topf mit starkem Boden und Deckel,
1 Mixer,
1 kleine Kompottschüssel.

Zubereitung:

1. Die Äpfel schälen, entkernen und vierteln.
2. In einen Topf gibt man 1 Eßlöffel Wasser und den Fruchtzucker, die Äpfel und 4 Aprikosenhälften. Zugedeckt 15 Minuten kochen.
3. Währenddessen die 4 übrigen Aprikosenhälften in kleine Würfel von 1/2 cm Breite schneiden.
4. Nach dem Kochen die Äpfel und Aprikosen (2) im Mixer pürieren. In eine kleine Kompottschüssel gießen und die Aprikosenwürfel untermengen (3).
   Im Kühlschrank vor dem Servieren kalt stellen.

Pommes en Surprise
(Wunderäpfel)

Mengenangaben für 2 Personen

Hauptzutaten:

2 Äpfel (z. B. graue Renetten oder Calolille),
Eine Mischung aus drei oder vier frischen Früchten der Jahreszeit (Erdbeeren, Melonen, Pfirsichen, Feigen, Orangen, Pampelmusen usw.),
Saft einer Zitrone,
4 frische Minzblätter.

Begleitsauce:

10 cl Himbeer- oder Johannisbeerpüree-Sauce
(siehe Rezept Seite 294).

Gefäße und Geräte:

1 kleinen »Pariser Apfel«-Löffel,
2 gekühlte Dessertteller.

Zubereitung:

1. Die Äpfel köpfen, das Hütchen aufheben.
2. Innen mit einem »Pariser Apfel«-Löffel aushöhlen und dabei kleine regelmäßige Kugeln ausheben.
   Diese läßt man zusammen mit den Hütchen in dem Zitronensaft ziehen.
3. Die ausgehöhlten Äpfel mit frischem Obst (ganz oder geschnitten, je nach Größe) füllen und mit kleinen Apfelkugeln vermengen.
4. Die so gefüllten Äpfel auf den Tellern anrichten, mit Himbeersauce begießen und mit dem Hütchen und 2 Minzblättern bestecken.
   Kalt servieren.

Pommes à la Neige

(Äpfel mit Eierschnee)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

4 Äpfel (vorzugsweise graue Renetten),
2 Eiweiß,
6 TL Fruchtzucker,
1 Zitrone (ungespritzt),
1 Blatt Gelatine (2 g),
8 frische Minzblätter.

Begleitsauce:

15 cl kalte Aprikosenpüree-Sauce (siehe Rezept Seite 295).

Gefäße und Geräte:

1 tiefe Schale,
1 Kasserolle,
2 kleine Salatschüsseln,
1 Schneebesen,
1 Mixer,
4 kalte flache Teller.

Zubereitung:

1. Man begießt eine Platte mit einer dünnen Schicht Wasser, damit die Äpfel nicht anbacken, kocht die Äpfel 30 Minuten bei mittlerer Hitze (200 Grad – Thermostat 6) ungeschält im Ofen.
2. Das Gelatineblatt in kaltem Wasser einweichen und quellen lassen.
3. Die Zitrone schälen, die Schalen fein hacken, 15 Minuten abkochen und abtropfen lassen. Die Zitrone auspressen, den Saft verwahren.
4. Danach den Äpfeln einen Deckel abschneiden, diesen beiseite legen; die Äpfel aushöhlen, um das Fruchtfleisch zu gewinnen. Mit 3 TL Fruchtzucker in den Mixer geben; das abgetropfte Gelatineblatt und den Zitronensaft zugeben. In eine Salatschüssel gießen. Die ausgehöhlten Äpfel verwahren.
5. Die 2 Eiweiß mit dem verbleibenden Fruchtzucker zu Schnee schlagen.
6. Vorsichtig den Eierschnee und die Schalen (3) unter die Mischung (4) ziehen, die Äpfel eßlöffelweise damit füllen,

den Hut aufsetzen und 1 Stunde im Kühlschrank kalt stellen.

Anrichten:

7. Jeden Apfel auf einen Teller legen, mit Aprikosenpüree-Sauce begießen und mit 2 Minzblättern bestecken.

Clafoutis aux Pommes d'Aurélia

(Heißer Obstkuchen mit Aurelia-Äpfeln)

Mengenangaben für 6 bis 8 Personen

Hauptzutaten:

25 cl Wasser,
25 g entsahntes Milchpulver,
15 TL Fruchtzucker,
1 Vanilleschote,
4 Äpfel,
1/2 Banane,
2 ganze Eier,
2 Eiweiß,
2 gestrichene Eßlöffel Paraffinöl,
3 gestrichene Eßlöffel Mehl,
1/2 Päckchen Backpulver,
1/2 Zitrone.

Gefäße und Geräte:

2 kleine Salatschüsseln,
1 Schneebesen,
6 bis 8 kleine Formen aus Gußeisen
oder feuerfestem Porzellan, Durchmesser 12 cm.

Zubereitung:

1. Die 25 g Milchpulver und den Fruchtzucker in 25 cl Wasser auflösen. Der Zucker muß völlig aufgelöst sein. Diese Mischung mit einer Vanilleschote kochen. Lauwarm werden lassen.
2. Die Äpfel schälen und in Stücke von 1/2 cm Breite teilen. In einer Salatschüssel mit einer halben in Scheiben geschnittenen Banane im Saft einer halben Zitrone ziehen lassen.
3. In der zweiten Salatschüssel die ganzen Eier und das Eiweiß mit dem Schneebesen schlagen, um den Widerstand zu brechen; das Paraffinöl und die zubereitete Masse (1) unterziehen.
   Ganz zum Schluß unter ständigem Weiterschlagen das Backpulver und das Mehl unterziehen.
4. Die mit Zitronensaft durchzogenen (2) Apfelstückchen in den kleinen runden Formen anrichten.
   Die Mischung (3) darübergießen.
5. In zwei Etappen backen:

a) 10 Minuten bei heißem Ofen (240 Grad – Thermostat 8) garen.
b) 20 Minuten bei schwacher Hitze (180 Grad – Thermostat 5 bis 6) im Ofen garen.

Nach dem Herausnehmen sofort servieren.

Tarte Fine aux Pommes Chaudes

(Feine warme Apfeltorte)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten für den Teig:

125 g Mehl,
80 g Butter,
1 gestrichener Eßlöffel kaltes Wasser,
1 Messerspitze Salz.

Zutaten zum Garnieren:

4 Äpfel mittlerer Größe,
8 cl Aprikosenpüree-Sauce (siehe Rezept Seite 295).

Gefäße und Geräte:

1 Mixer,
1 Nudelholz,
1 Kuchenblech,
4 heiße flache Teller.

1. *Zubereitung des Teigs:*
   - Im Mixer Mehl, Butter, Wasser, Salz verschlagen.
   - Aus dem Mixer nehmen, bevor der Teig ihn blockiert, und auf den Tisch legen.
   - Mehrmals mit dem Handballen flach drücken, bis man einen gleichmäßigen Teig erhält.
   - Zu einer Kugel formen, leicht abflachen und 30 Minuten in einem Plastikbeutel im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Den Teig in vier gleiche Teile teilen, daraus vier kleine Kugeln formen und mit einem Nudelholz flach walzen, so daß man vier runde Platten von je 12 cm Durchmesser erhält.
3. Die Äpfel schälen, in Viertel von 1/2 cm Stärke schneiden und kranzförmig so auf den Teig legen, daß dieser vollständig bedeckt ist. Es darf kein Rand überstehen.
4. Diese Kuchen auf ein Kuchenblech legen und 20 Minuten backen (220 Grad – Thermostat 7).
5. Aus dem Ofen nehmen, die Kuchen mit Aprikosenpüree begießen und sofort auf vorgewärmten Tellern servieren.

Fruits au Vin Rouge de Graves

(Früchte mit Graves-Rotwein)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

Ein Sortiment von frischen Früchten der Saison: Birnen, Pfirsiche, Weintrauben, Orangen, Kirschen, Erdbeeren, Himbeeren, Melone, Johannisbeeren usw.,
30 cl Rotwein aus Graves (Bordeaux),
15 cl Wasser,
8 TL Fruchtzucker,
1 Vanilleschote,
8 Blätter frische Minze.

Gefäße und Geräte:

1 Kasserolle,
1 Kompottschüssel,
4 Kugelgläser, eisgekühlt.

Zubereitung:

1. In einem Topf läßt man den Rotwein um die Hälfte einkochen (um den Alkohol so weit wie möglich zu entfernen). Wasser, Fruchtzucker und die Vanilleschote zufügen. Nochmals aufkochen lassen und kalt stellen.
2. Das Obst schälen: Birne, Pfirsich, Melone, Orange usw. Die größten in sichelförmige Scheiben schneiden; die kleinen ganz lassen (Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen usw.). Alles in der Kompottschüssel vermengen und eine Stunde im eigenen Saft im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Zum Servieren die Kugelgläser halb mit dem gekühlten Obst auffüllen und mit Rotweinsirup begießen (1). Mit frischen Minzblättern und der geviertelten Vanilleschote dekorieren.

Bananes en Papillote

(Bananen in Folie)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

4 kleine reife Bananen,
8 gestrichene Eßlöffel Aprikosenpüree-Sauce (siehe Rezept Seite 295),
2 Vanilleschoten,
4 Tropfen Bittermandelessenz (nach Wahl),
8 TL Fruchtzucker,
6 cl Wasser.

Gefäße und Geräte:

1 kleine Kasserolle,
1 kleiner Schneebesen,
4 Blatt Alufolie 25 cm × 15 cm,
4 flache heiße Teller.

Zubereitung:

1. Den Topf erhitzen und das Wasser mit dem Fruchtzucker zum Kochen bringen. Vom Feuer nehmen. Die Aprikosenpüree-Sauce und die Bittermandelessenz zugeben. Mit einem Schneebesen vermengen.
2. Jedes Aluminiumblatt zu einer tiefen Gondel formen. Die geschälte Banane hineinlegen, mit der Mischung (1) begießen und der Länge nach mit einer zweigeteilten Vanilleschote flankieren.
3. Jede Folie hermetisch schließen und im sehr heißen Ofen (220 Grad – Thermostat 7) 15 Minuten backen. Auf heißen Tellern anrichten und von den Gästen selbst öffnen lassen.

P.S. Man verfährt genauso bei den Äpfeln in Folie.

Orange à l'Orange

(Orange à l'Orange)

Mengenangaben für 2 Personen

Hauptzutaten:

2 Blutorangen (ungespritzt),
2 Kiwis (nach Wahl),
25 cl Wasser,
8 TL Fruchtzucker.

Begleitsauce:

(gestrichene Eßlöffel Erdbeer- oder schwarzes Johannisbeerpüree (siehe Rezept Seite 298).

Gefäße und Geräte:

1 kleiner nicht oxydierender Topf,
2 flache kalte Teller.

Zubereitung:

1. Die Orangen schälen und die Schalen in ganz feine Julienne (von der Größe von Fichtennadeln) schneiden.
2. Im Topf 25 cl Wasser und den Fruchtzucker zum Kochen bringen. Die geschnitzelten Orangenschalen hinzugeben und ganz schwach siedend 1½ bis 2 Stunden kochen lassen. So erhält man kandierte Orangenschalen in Sirup. Kalt stellen.
3. Die Orangen vollständig von weißen Häutchen befreien und mit einem scharfen Messer entlang der inneren Scheidewände schneiden und die enthäuteten Scheiben herausnehmen.
   Den Saft, der dabei verloren geht, in einem Teller auffangen.
4. Die geschälten Kiwis in der Mitte der Länge nach durchschneiden und in feine Scheibchen schneiden.
5. Zum Servieren legt man die Orangenscheiben kranzförmig auf jeden Teller, begießt sie mit kandierter Schale und Orangensaft; man dekoriert die Kiwis herum. Das Ganze mit dem gewählten Fruchtpüree begießen.

Melon en Surprise

(Überraschungs-Melone)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

4 ganz kleine Melonen.

Zutaten für die Garnitur:

1 Orange (ungespritzt),
1 Pampelmuse (ungespritzt),
Erdbeeren, Himbeeren, Weintrauben, Birnen usw.,
8 Blätter frische Minze.

Begleitsauce:

24 cl Himbeerpüree-Sauce (siehe Rezept Seite 294).

Gefäße und Geräte:

1 Kompottschüssel,
4 flache kalte Teller.

Zubereitung:

1. Den Melonen vorsichtig einen Hut abschneiden, aufheben. Mit einem Teelöffel die Kerne und Fäden herausholen. Mit dem gleichen Löffel schabt man große Stücke aus dem Fruchtfleisch.
2. Orange und Pampelmuse schälen: Mit einem scharfen Messer die Schale entfernen, dann entlang der inneren Scheidewände einschneiden und enthäutete Scheiben herausnehmen. Den Saft auffangen.
3. Im eigenen Saft läßt man Erdbeeren, Himbeeren, Trauben, Birnen- und Apfelsinenstücke, Pampelmuse und Melonenstücke in einer Kompottschüssel im Kühlschrank ziehen.
4. Zum Servieren richtet man die Melonen auf den Tellern an, füllt sie mit den gekühlten Früchten und gießt die Himbeerpüree-Sauce darüber. Den Hut aufsetzen und Minzblätter aufstecken.

P. S. Man kann diesem Rezept eine gewisse Raffinesse verleihen, wenn man mit Melonensorbet auffüllt (siehe Rezept Seite 298).

Fraises à la Chantilly

(Erdbeeren mit Schlagsahne)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

250 g Erdbeeren,
1 Eßlöffel Kirschwasser,
6 Eßlöffel Schlagsahne oder
4 Eßlöffel süße Sahne mit 2 Eßlöffel eiskaltem Wasser verdünnt,
2½ Eiweiß,
10 TL Fruchtzucker,
1 Messerspitze Vanillepuder,
4 schöne Blätter frische Minze.

Gefäße und Geräte:

1 Kompottschüssel,
2 tiefe, nicht oxydierende Gefäße,
1 Schneebesen,
1 Holzspachtel,
4 gekühlte Glasschalen.

Zubereitung:

1. Die Erdbeeren entstielen und im Kühlschrank in einer Kompottschüssel mit Kirschwasser ziehen lassen.
2. *Zubereitung der Schlagsahne:*
   a) Eierschnee:
   2½ Eiweiß mit 10 TL Fruchtzucker in ein tiefes Gefäß geben. In sehr heißem Wasserbad ca. 10 Minuten schlagen. Die Mischung wird erst weiß, dann dick und steif. Dann in den Kühlschrank stellen.
   b) Schlagsahne:
   Im zweiten Gefäß die süße Sahne mit einer Prise Vanille erst schwach, dann stark schlagen, bis sie steif wird.
3. Mit einem Holzspachtel die Sahne (b) vorsichtig unter den kalten Eierschnee (a) ziehen. Darauf achten, daß das Ganze luftig bleibt.
4. *Servieren:*
   Die Glasschalen mit den Kirschwasser-Erdbeeren füllen, mit einem Berg Sahnecreme anhäufen und mit einer großen Erdbeere und einem Minzblatt dekorieren. – Eisgekühlt servieren.

Gelée d'Amandes aux Fruits Frais

(Mandelgelee mit frischen Früchten)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

20 cl Wasser,
20 g Magermilchpulver,
2 Blatt Gelatine,
2 Tropfen Bittermandelessenz.

Zutaten fürs Garnieren:

Je nach Jahreszeit: ganze Früchte jeder Farbe (Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen, Johannisbeeren usw.) oder in feine Scheiben geschnittene Früchte (Birnen, Pfirsiche, frische Ananas, Apfelsine usw.), im ganzen etwa 400 g Obst.

Gefäße und Geräte:

1 kleine Schale,
1 Kompottschüssel,
1 Kasserolle,
1 kleiner runder Teller,
1 Ausstechform (nach Belieben),
4 kalte, flache Teller.

Zubereitung:

1. Die Gelatine-Blätter in kaltes Wasser zum Einweichen und Quellen legen.
2. Das Milchpulver in 20 cl Wasser auflösen. Zum Kochen bringen. Vom Feuer nehmen und sofort 2 Tropfen Bittermandelessenz und die abgetropften Gelatine-Blätter hinzugeben. Alles gut vermischen und in ein rundes Gefäß gießen. In den Kühlschrank stellen. Nach dem Abkühlen erhält man eine Fläche von 1 cm Höhe.
3. Alle Früchte in einer Kompottschüssel anrichten und im eigenen Saft ziehen lassen.
4. Das Mandelgelee (2) aus dem Kühlschrank nehmen und nach Geschmack in Vierecke, Rauten oder Kreise schneiden, und zwar mit dem Messer oder einer Ausstechform.
5. Garnieren Sie die Teller in der Mitte mit Gelee-Motiven und legen Sie die Früchte, mit ihrem eigenen Saft beträufelt, darum herum und spielen Sie dabei mit den Farben. Eisgekühlt servieren.

Blancs à la Neige au Coulis de Cassis

(Eierschnee mit Schwarzem Johannisbeerpüree)

Mengenangaben für 4 Personen

Hauptzutaten:

5 Eiweiß,
6 TL Fruchtzucker,
25 cl Schwarze Johannisbeerpüree-Sauce (siehe Rezept Seite 294).

Garen des Eierschnees:

2 Liter Wasser,
4 g Salz.

Gefäße und Geräte:

1 Sieb,
1 große flache Kasserolle,
1 Salatschüssel,
1 Schneebesen,
1 runder Schaumlöffel mit Stiel,
1 Spachtel aus Stahl,
4 flache kalte Teller.

Zubereitung:

1. In einem flachen Topf 2 Liter Wasser und 4 g Salz erhitzen.
2. In der Salatschüssel das Eiweiß steif schlagen. Am Anfang schwach schlagen; je steifer das Eiweiß wird, um so schneller schlagen. Die 6 TL Fruchtzucker zufügen. Das Eiweiß muß gut steif sein.
3. Das Kochen des Eiweiß:
   - Mit einem Metallspachtel häuft man nacheinander 3 cm hohe Eierschneekegel auf das Sieb.
   - Vorsichtig direkt über das siedende Wasser hängen. Der Eierschneekegel löst sich von selbst und schwimmt auf dem Wasser.
   - Viermal wiederholen.
   - Auf schwache Hitze stellen. Das Wasser darf nicht kochen. Kochzeit 15 Minuten.
   - Nach der halben Kochzeit die Kegel umdrehen und von der anderen Seite pochieren.
   - Auf einem Tuch abtropfen lassen.

4. *Servieren:*
   - 25 cl Johannisbeerpüree-Sauce auf die flachen Teller gießen, die Eierschneekegel daraufsetzen.
   - Man kann sie wahlweise mit Schnitzeln exotischer Früchte wie Mango, Kiwi usw. und Minzblättern dekorieren.

Ananas Glacé aux Fraises des Bois

(Geeiste Ananas mit Walderdbeeren)

Mengenangaben für 8 Personen

Hauptzutaten:

1 mittlere Ananas,
15 cl Wasser,
10 TL Fruchtzucker.

Zutaten zum Garnieren:

250 g Walderdbeeren,
1 Eßlöffel Kirschwasser.

Begleitsauce:

25 cl Himbeerpüree-Sauce (siehe Rezept Seite 294).

Gefäße und Geräte:

1 kleine Kasserolle,
1 großes, langes und biegsames Messer,
1 Kompottschüssel,
1 Mixer,
1 elektrische Sorbetiere (nach Wahl),
1 Servierplatte,
1 Sauciere.

Zubereitung:

1. Die 15 cl Wasser und den Fruchtzucker zusammen auflösen. Im Topf zu Sirup kochen. Vom Feuer nehmen und kalt stellen.
2. *Zubereitung der Ananas und der Garnitur:*
   - Den Boden der Ananas gut abflachen, damit sie gut steht.
   - Oben abschneiden, die Blätter verwahren.
   - Die Schale entfernen, indem man ein langes biegsames Messer zwischen Schale und Fruchtfleisch rundherum zieht.
   - Den Zylinder herausnehmen, der Länge nach zweiteilen und das Holzige aus der Mitte herausnehmen.
   - Aus dem Fruchtfleisch 4 große Eßlöffel Ananaswürfel herausschneiden.
   - In der Kompottschüssel mit den Walderdbeeren in Kirschwasser ziehen lassen. Kalt stellen; ebenso die restliche Ananas.
3. Im Mixer mit dem Sirup (1) und der verbleibenden Ananas pürieren (2). Diese Mischung in die Eismaschine

geben und in Bewegung setzen, bis die Flüssigkeit erstarrt (20 Minuten ungefähr, siehe Seite 300).

4. Den Boden und die Seitenwände der ausgehöhlten Ananas reichlich mit diesem Sorbet ausgießen, in der Mitte mit Walderdbeeren und Ananaswürfeln in Kirschwasser auffüllen. Oben wieder Sorbet auffüllen und mit dem Blätterbüschel verschließen.
5. Auf einer runden Servierplatte auf einer Serviette anrichten; die Himbeerpüree-Sauce in einer Sauciere reichen.

Paris-Brest* au Café
(Kaffee-Soufflé)

Mengenangaben für 6 Personen

Zutaten für den Teig:

3 g entsahntes Milchpulver,
6 cl Wasser,
25 g Butter,
1 g Salz,
1 TL Fruchtzucker,
35 g Mehl,
1 ganzes Ei,
1 geschlagenes Ei zum Bestreichen,
Puderzucker.

»Schlagsahne« mit Kaffee:

Siehe »Schlagsahne« (Rezept Seite 316),
1 Eßlöffel löslicher Kaffee.

Gefäße und Geräte:

1 kleiner Topf mit dickem Boden,
1 Holzspachtel,
1 Schneebesen,
1 Salatschüssel,
1 Ofenblech,
1 Pergamentpapier,
1 Konditorspritze mit einem Aufsatz von 2 cm Durchmesser,
1 runde Servierplatte,
1 Sägemesser.

* »Paris-Brest« ist eine Art Teig-Soufflé.

1. *Zubereitung des Teigs:*
   a) In dem kleinen Topf mit starkem Boden die 6 cl Wasser mit 3 g Milchpulver, 25 g Butter, Fruchtzucker, Salz erhitzen.
   b) Nach dem ersten Aufkochen vom Feuer nehmen und mit einem Holzspachtel 35 g Mehl unterziehen.
   c) Wieder aufs Feuer stellen und 1 Minute stark umrühren, damit der Teig trocken wird.
   d) In einer lauwarmen Salatschüssel weiterarbeiten und das leicht angeschlagene halbe Ei mit dem Schneebesen unterschlagen. Einige Sekunden später die an-

dere Hälfte zugeben; aufhören zu schlagen, wenn der Teig glatt und homogen ist.

2. *Anrichten des »Paris-Brest«:*
   - Das Backblech leicht fetten oder mit Pergamentpapier auslegen.
   - Einen Kreis von 20 cm Durchmesser daraufzeichnen. Mit der Konditorspritze den Teig genau aufspritzen (1). Er soll in Form einer Wurst den gezeichneten Kreis genau bedecken.
   - Um ihm eine schöne Farbe zu vermitteln, mit etwas Eigelb bepinseln.
3. *Garen des »Paris-Brest«:*
   - Im heißen Ofen 15 Minuten (220 Grad – Thermostat 7) bei leicht geöffneter Tür backen; wenn der Teig gut aufgegangen ist, nochmals 15 Minuten bei mittlerer Hitze (200 Grad – Thermostat 6) backen.
   - Aus dem Ofen nehmen, erkalten lassen und mit einem Sägemesser in 2 Deckel schneiden.
4. *Abschluß des Kuchens:*
   - Mit »Schlagsahne« garnieren, nachdem man dem Eierschnee 1 Eßlöffel löslichen Kaffee zugefügt hat.
   - Den »Paris-Brest« mit seinem oberen Deckel versehen und mit Puderzucker bestäuben (nach Wahl). Auf einer runden Servierplatte anrichten.

N.B.: Wenn der Teig gelingen soll, ist es vorteilhafter, die Zutaten für den Teig zu verdoppeln. Man kann dann nur so viel backen, wie man braucht und den übrigen Teig im Kühlfach aufbewahren.

Soufflé Léger aux Poires

(Leichtes Soufflé mit Birnen)

Mengenangaben für 8 Personen

Hauptzutaten:

3 sehr reife Birnen von ca. 120 g pro Stück,
1/2 Teelöffel Birnenschnaps,
14 TL Fruchtzucker,
2 Eigelb,
7 Eiweiß,
20 g weiche Butter.

Zutaten für den Sirup zum Garen der Birnen:

3/4 Liter Wasser,
15 TL Fruchtzucker,
1 gespaltene Vanilleschote.

Gefäße und Geräte:

2 Salatschüsseln,
1 Kasserolle,
8 Auflaufformen aus weißem Porzellan, Durchmesser 9 cm, Höhe 4 cm,
1 Mixer,
1 Schneebesen,
1 Holzspachtel.

Zubereitung:

1. Die *Sirupzutaten* (Wasser, 15 TL Fruchtzucker, Vanille) mischen und erhitzen.
2. 15 Minuten die zuvor geschälten und entkernten, geviertelten Birnen kochen.
3. Abtropfen lassen und im Mixer mit 14 TL Fruchtzucker und dem Birnenschnaps pürieren.
4. Die Butter weich werden lassen und damit die Auflaufform ausstreichen.
5. Das Eiweiß steif schlagen. Ein Viertel davon unter die Masse (4) ziehen. Nach und nach das übrige Eiweiß unterziehen und gut mit einem Holzspachtel Luft untermengen.
6. Die Formen bis zum Rand füllen. Oben mit einem Messerrücken glatt streichen. Mit dem Daumen leicht von den Rändern wegdrücken, damit das Soufflé besser aufgeht.
7. 8 Minuten im vorgeheizten Ofen backen (220 Grad – Thermostat 7). Sofort servieren.

Soufflé Leger aux Fraises des Bois

(Leichtes Soufflé mit Walderdbeeren)

Mengenangaben für 8 Personen

Hauptzutaten:

200 g Walderdbeeren,
8 TL Fruchtzucker,
1 Schuß Zitronensaft,
1 Teelöffel Himbeerpüree-Sauce (nach Wahl)
(siehe Rezept Seite 298),
1/2 Teelöffel Kirschwasser,
2 Eigelb,
7 Eiweiß,
20 g Butter.

Gefäße und Geräte:

2 Salatschüsseln,
8 Auflaufformen aus weißem Porzellan: Durchmesser 9 cm, Höhe 4 cm,
1 Mixer,
1 Schneebesen,
1 Holzspachtel.

Zubereitung:

1. Im Mixer Fruchtzucker, das Kirschwasser, die Walderdbeeren, die Himbeerpüree-Sauce (nach Wahl) und den Schuß Zitronensaft vermischen.
2. Dieses Püree in die erste Salatschüssel gießen und die zwei Eigelb darunterschlagen.
3. Die Butter zerfließen lassen und die Formen leicht damit auspinseln.
4. In einer anderen Salatschüssel das Eiweiß steif schlagen – doch nicht zu fest! Ein Viertel davon dem Erdbeerpüree (2) unterziehen. Dann nach und nach das Eiweiß unterziehen und mit dem Holzspachtel gut Luft untermischen.
5. Die Formen randvoll damit auffüllen (4). Mit dem Messer leicht vom Rand wegdrücken, damit das Soufflé besser hochgeht.
6. 8 Minuten bei mittlerer Hitze im Ofen backen (200 Grad – Thermostat 6).
   Sofort servieren.

Soufflé Léger au Café

(Leichtes Soufflé mit Kaffee)

Mengenangaben für 8 Personen

Hauptzutaten:

2 Teelöffel gemahlener koffeinfreier Kaffee,
2 Teelöffel Wasser,
8 TL Fruchtzucker,
4 Eigelb,
7 Eiweiß,
20 g Butter.

Gefäße und Geräte:

2 Salatschüsseln,
1 kleine Kasserolle,
1 Mixer,
1 Schneebesen,
1 Holzspachtel,
8 Auflaufformen aus weißem Porzellan: Durchmesser 9 cm, Höhe 4 cm.

Zubereitung:

1. Wasser, Kaffeepulver und Fruchtzucker auflösen. Zum Kochen bringen und in einer Salatschüssel abkühlen lassen. 4 Eigelb unterziehen.
2. Die Butter weich werden lassen und die Formen damit auspinseln.
3. Die Eiweiß steif, doch nicht zu fest schlagen. Ein Viertel davon unter die Kaffeemischung (1) ziehen. Nach und nach das übrige Eiweiß unterziehen und mit einem Holzspachtel gut Luft untermengen.
4. Die Formen bis zum Rand füllen, mit dem Rücken eines Messers glattstreichen, mit dem Daumen von den Rändern wegdrücken, damit das Soufflé besser aufgeht.
5. Ca. 8 Minuten bei mittlerer Hitze im vorgeheizten Ofen backen (200 Grad – Thermostat 6).
   Sofort servieren.

Register

der Gerichte, nach dem Hauptbestandteil (in Kursivschrift) geordnet.

Amerikanische Sauce 84
Heißer Obstkuchen mit Aurelia-*Äpfeln* 309
Geeiste *Ananas* mit Walderdbeeren 320
Gratinierte Caux-*Äpfel* 291
Äpfel mit Eierschnee 307
Wunder*äpfel* 306
*Apfel*kompott mit *Aprikosen* 305
*Apfel*sauce 130
Feine warme *Apfel*torte 311
*Aprikosen*püree-Sauce 295
*Artischocken*püree 280
Melanie-*Artischocken* 141
Auberginen-Kaviar 142
Austern in Champagner 185
Austern mit Ei 140
Jacobsmuscheln und Belon-*Austern* mit Trüffeln 186

Banane in Folie 313
Eingemachtes *Bayaldi* 290
Béarnaise 80
Béarnaise von Eugénie Nr. 1 119
Béarnaise von Eugénie Nr. 2 121
Beurre blanc 83

Leichtes Soufflé mit *Birnen* 324
*Birnen*püree mit Spinat 276
*Blumenkohl*püree 274
Grünes *Bohnen*püree 275
Weiße *Butter*sauce 83, 123

Creosat-Sauce 114
Kleine *Creme*töpfchen mit frischen Früchten 303
Kleine *Creme*töpfchen mit Kaffee 304

Gefüller *Drachenkopf* oder Rascasse 206

Glaciertes *Ei* auf Ratatouille 136
Hühner*ei* mit Kaviar 138
Gartenkresse mit pochiertem *Ei* 135
Eierschnee mit Schwarzem Johannispüree 318
Äpfel mit *Eierschnee* 307
Spiegel*eier* im Wasser 134
*Enten*schnitzelchen mit frischen Feigen 257
*Enten*schnitzelchen mit grünem Pfeffer 258
Erdbeeren mit Schlagsahne 316
Erdbeer- oder Himbeersorbet 299
Püree-Sauce aus *Erdbeeren*, Himbeeren oder Johannisbeeren 294

Salat aus marinierten rohen *Fischen* 176
*Fisch*fond oder *Fisch*sud 70
*Fisch*terrine mit frischen Kräutern 159
Würzbrühe aus *Fischen* und jungen Gemüsen 213
Salat aus *Flußkrebsen* 178
*Fleisch*fondue 223
Forellen mit Dill und Zitrone in Folie 200
*Froschschenkel*suppe 102
Froschschaum mit Brunnenkresse 161
Früchte mit Graves-Rotwein 312
Mandelgelee mit frischen *Früchten* 317

„Getrüffeltes" *Geflügel* mit Petersilie (Hühnchen, Perlhuhn, Fasan) 244

*Geflügel*flügel mit eingemachten Rübchen 246
Heller *Geflügelleber*-Kuchen 165
Heller *Geflügelfond* 68
*Gemüse*bouillon „Eugénie" 98
*Gemüse*konfitüre von Mutter Guérard 288
Würzbrühe aus Fischen und jungen *Gemüsen* 213
Goldbrasse auf *Gemüse*bett 204
Gedünstete *Gänseherzen* 260

Hasenrücken mit Roten Rüben 270
Hähnchen mit Krebsen 250
Hähnchentopf mit Krebsen 251
Erdbeer- oder *Himbeer*sorbet 299
Püree-Sauce aus Erdbeeren, *Himbeeren* oder Johannisbeeren 294
Hühnchen mit Lindenblüten in der Blase 248
Hühnchenkeule, in Majoran gedämpft 252
Hummer mit Kresse 192
*Hummer*kuchen mit Karottenpüree 196
Hummer, Languste oder Krebse im Sud 188
Hummer im Ofen geröstet 194
Heiße *Hummer*-Sauce 133
*Hummer*salat mit Kaviar 179
Hummer mit frischer Tomate und mit Basilikum 190
Hummer-Sauce 116

Jakobsmuscheln und Belon-Austern mit Trüffeln 186
Eierschnee mit Schwarzem *Johannisbeer*püree 318
Püree-Sauce aus Erdbeeren, Himbeeren oder *Johannisbeeren* 294

Kaffee-Soufflé 322
Leichtes Soufflé mit *Kaffee* 326
*Kalbs*brieskuchen mit Morcheln 238
Heller Kalbsfond 65
Gedämpftes *Kalbs*frikassee 230
*Kalbs*haxe mit Orangen 232
*Kalbs*kotelett in Salat gegrillt 227
Gedämpfte *Kalbs*leber mit weißem Porree, süß-sauer 236
Kalbsnieren in grünem Kleid 234
Gegrilltes *Kalbs*schnitzel mit Artischockenboden-Püree 229
*Kaninchen*kuchen mit Kräutern und Mirabellen 268
Junger *Kaninchen*rücken in Ysope gedämpft 266
*Karotten*püree 277
Hühnerei mit *Kaviar* 138
*Kerbel*salat mit Taubenflügel 183
*Knoblauch*creme-Sauce 129
*Krabben*salat mit Pampelmuse 177
*Kräuter*kuchen nach alter Art 144
Garten*kresse* mit pochiertem Ei 135
Kresse- und Sauerampfer-Püree 278

*Lachs*schnitzel mit Sauerampfer 198
*Lachs*sülze mit Zitronen und grünem Pfeffer 156

Salat aus *Lamm*hirn 181
*Lamm*keule in Heu gegart 243

*Mandel*gelee mit frischen Früchten 317
Marinaden 94
Mayonnaise 78
Mayonnaise-Sauce 111
Der große *Meerestopf* 215
Meeressalat 172
*Melonen*sorbet 298
Überraschungs-*Melone* 315
Merlan mit Gemüse-Julienne 202
Zarter *Möhren*kuchen mit Kerbel 146
Kalbsbrieskuchen mit *Morcheln* 238
Jakobs*muscheln* und Belon-Austern mit Trüffeln 186
Muschel-Salat mit Safran und Kopfsalatherzen 174

Heißer *Obst*kuchen mit Aurelia-Äpfeln 309
Kleine *Orangen*creme-Töpfchen 302
Orange à l'orange 314
Orangen-Sauce 112

Périgueux-Sauce 86
Gegrilltes *Perlhuhn* mit grüner Zitrone 255
Petersilien-Sauce 128
Petersfisch-Sabajone in Pfefferaufguß 208
*Pilz*püree 279
*Porree*püree 273
Porree-Schnitte mit wilder Minze 287

Nizza-*Ratatouille* 293
Feines *Ragout* „Eugénie" 240
Gedünstetes *Rindfleisch* mit feinen Gemüsen 221
Grillfleisch vom *Rind* 218
Grillfleisch vom *Rind* mit grobem Salz 219
Grillgericht vom *Rind* mit grünem Pfeffer 220
Rinderzunge in Zwiebelfondue 225

Sabajone-Sauce mit Rotwein 132
Kresse- und *Sauerampfer*püree 278
Schaumige *Sauerampfer*-Creme 101
Scholle in Apfelwein 201
Gefrorene bittere *Schokolade* 301
Seewolf auf Algen 209
Heiße *Seewolf*-Terrine mit Spargelspitzen 163
*Sellerie*püree mit Petersilie 272
Weicher *Spargel*kuchen 148
*Spargel*püree-Sauce 124
Baby-*Steinbutt*, mit Sardellen gespickt und in Safran gedämpft 211
Sud oder Würzbrühe 117

Gegrilltes *Täubchen* mit Knoblauch-Sauce 262
Taube im Topf 264
Kerbelsalat mit *Taubenflügel* 183
Tee-Sorbet 300
Frische, entkernte *Tomate* 286
*Tomaten*kuchen mit Thymian 154
Tomaten-Sauce 115
Frische *Tomaten*püree-Sauce 125
Frische *Tomaten*suppe mit Basilikum 99
Soufflé mit frischen *Tomaten* 152
*Trüffel*salat mit Petersilie 171
*Trüffel*suppe 108
Jakobsmuscheln und Belon-Austern mit *Trüffeln* 186
Trüffel unter Salz 155

Vinaigrette-Sauce Nr. 1 110
Vinaigrette-Sauce Nr. 2 110

Geeiste Ananas mit *Walderdbeeren* 320
Leichtes Soufflé mit *Walderdbeeren* 325
Sauce aus *Waldpilzen* 131
Samtsuppe aus *Waldpilzen* 106
*Weinbergdrossel*suppe 104
Wiesensalat mit Schnittlauch 169
Würzbrühe aus Fischen und jungen Gemüsen 213
Sud oder *Würzbrühe* 117
*Zitronen*sorbet mit Pampelmuse 296
Rinderzunge in *Zwiebel*fondue 225
*Zwiebel*marmelade mit Sherry 285
Süßer *Zwiebel*kuchen 150
*Zwiebel*püree 281
Süßsaure Sauce mit *Zwiebeln* 112
„Tante Louise"-*Zwiebeln* 283

MENU MINCEUR

"les prés et les sources d'Eugénie"

DEJEUNER

Salade de moules au safran
Et aux coeurs de laitue

==

Filets mignons d'oie fraîche
Sur le grill au Genièvre

==

Marmelade d'oignons au
Vinaigre de Jerez

==

Pomme à la neige

==========

DINER

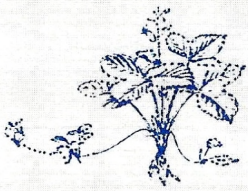
Oeuf poule au caviar d'Iran

==

Foie de veau à la vapeur
Aux blancs de poireaux
En aigre doux

==

Petit pot de crème au café



MENU MINCEUR

"les prés et les sources d'Eugénie"

DEJEUNER

Tourte aux oignons doux

==

Le gigot de poulette cuit
A la vapeur de Marjolaine
Et la Julienne de légumes

==

Gelée d'amandes
Aux fruits frais

======

DINER

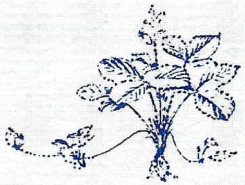
Soufflé aux tomates fraîches

==

Sabayon de Saint Pierre
En infusion de poivre

==

Purée d'artichaut

==

Banane surprise
En papillotte